Айболит

№21 (575) 2018 www.aybolit.ru

Здоровье
Медицина
Жизнь

16+

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Ка

4 607135 710079 18021 >

В инсульте есть свои плюсы

стр. 4

Катаракту лечим желчью щуки

стр. 3

Готовим масло из крапивы

стр. 3

Делаем уроки без упрёков

стр. 12

КАКАЯ РЕДЬКА ПОЛЕЗНЕЕ

стр. 17

Глоток здоровья в чашке какао

Называем адрес

У Сергея была нетипичная грыжа

Краснодарские врачи применили уникальную методику, недоступную большинству клиник мира.

В краевую клиническую больницу №1 обратился 55-летний Сергей с жалобой на резкие боли в левой ноге. Причиной оказалась грыжа позвоночника редкой формы. Она образовалась из разрыва межпозвоночного диска, сместилась вниз за ножку позвонка и сдавила нерв. Мужчина в любой момент мог стать инвалидом. Стало понятно, что через простой микроразрез хирург добраться до грыжи не сможет. В таком случае проводят сложную операцию — удаляют половину позвонка и специальными шурупами стабилизируют позвоночный столб. Для больного это было бы тяжелым испытанием с высоким риском осложнений и длительной реабилитацией — до 6 месяцев. Нейрохирург Игорь Басанкин решил пойти щадящим путем. Он применил транспедикулярную эндоскопическую методику, которую разработал доктор Крцог Гунтрам из Германии. Сложность была в том, чтобы грамотно просверлить — в нужном месте и на нужную глубину — ножку позвонка. Затем провести эндоскоп через костные структуры и убрать грыжу, не повредив какой-либо нерв или спинной мозг. Результат впечатляющий: Сергей начал легко прогуливаться по палате и коридорам клиники уже через несколько часов после операции, а на следующий день выписался. При стандартном лечении он бы провел в стационаре не меньше недели.

Всего в России проведено 3 подобных операции. Первую из них выполнил в Москве популяризатор методики Ральф Вагнер из Германии, две другие — И. Басанкин в Краснодаре. Сегодня в мире такой техникой удаления нетипичных грыж владеют лишь три спинальных хирурга.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ СПОРИТЬ С ЖЕНЩИНОЙ, НУЖНО БЫТЬ АБСОЛЮТНО УВЕРЕННЫМ В СВОЕЙ ПРАВОТЕ, РАЗЖИТЬСЯ ФАКТАМИ И НЕМНОЖКО ВЫПИТЬ.

Знаете ли вы, что...

● В Великобритании доктора предлагают пациентам, имеющим хронические заболевания — диабет, астму, артрит, работать в саду и огороде, выращивать овощи и фрукты. Для здоровья полезно контактировать с природой. Уже в конце третьей недели улучшается общее состояние, повышается внимание, настроение.

● Можно быстро похудеть, если принимать пищу в определенное время. По утверждению израильских диетологов, в течение первых 4 часов после рассвета в пищу можно употреблять любые продукты без риска набрать лишние килограммы. Тем, кто хочет похудеть, эксперты советуют устраивать себе ранние завтраки и обеды, а на ужин оставлять легкие и низкокалорийные продукты.

● Бросать курить надо в один день. Английские медики наблюдали за добровольцами, решившими отказаться от курения. Через полгода с начала эксперимента выяснилось: большинство из тех, кто действительно бросил курить, сделали это в один день. А те, кто пытался постепенно ограничивать число сигарет, так и не преодолели эту привычку.

Новости

НЕЙЛОН ЗАЩИТИТ ОТ МОЗОЛЕЙ

Интересный способ предотвратить появление мозолей нашли американские пехотинцы. Перед долгими маршами они надевают под хлопчатобумажные носки нейлоновые. Слой нейлона по своему действию похож на вторую кожу, он смягчает трение ступни об обычные носки, и мозоли не появляются. Это отличная подсказка для любителей ходить в кедах и кроссовках.

ЧЕРЕПА У РОССИЯН ТВЁ-ЁРДЫЕ!

Японский нейрохирург, профессор Кеничиро Кикута прооперировал нескольких больных из России. И сделал открытие: черепа россиян тверже, чем у японцев. Ему не удалось установить фиксаторы. Скальп и паутинная оболочка у россиян тоже намного тверже. По мнению японского доктора, русских надо оперировать более острыми инструментами.

ПЕЙ, НО НОРМУ РАЗУМЕЙ

До недавнего времени считалось, что человек должен выпивать 2-4 л воды в день. Британские ученые предупреждают: это опасно! Излишнее потребление воды грозит проблемами с почками и даже отеком мозга. Вода вымывает соли из организма, и при снижении солей ниже определенного уровня мозг начинает отекать. По мнению ученых, человек не должен вливать в себя воду насильно, а пить только когда хочется.

Будь начеку! *Сезонные проблемы*

Грипп: зашишайся!

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ГРИППА И ПРОСТУДЫ ПОДОГРЕЙТЕ МЕД ДО ПРИЯТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ И НАТРИТЕ ПЕРЕД СНОМ ШЕЮ И ГРУДНУЮ КЛЕТКУ.

Выводим токсины... без фанатизма. Чтобы иммунитет успешнее боролся с вирусом и организм быстрее восстанавливался, больше отдыхайте, ограничьте физические и умственные нагрузки. А главный совет от всех докторов — больше пейте. Вирусы вызывают интоксикацию организма, и чем больше мы пьем, тем быстрее избавляемся от такого «загрязнения». Только без фанатизма, конечно, чтобы не перенапрягать почки. Сигналом того, что вы переусердствовали с питьем, могут быть отеки на ногах и под глазами. Очень хорошо помогают такие напитки, как чай с лимоном, минералка, облепиховые, малиновые, черносмородиновые, клюквенные морсы. Главное, чтобы было поменьше сахара, потому что при избытке сладкого ухудшается работа иммунных клеток.

Когда надо сбивать температуру. Главное, смотреть на свое состояние. Если вы плохо переносите повышенную температуру, когда бросает в жар, знобит, начинается сердцебиение, не надо терпеть, пока температура поднимается до 38,5°С. И ни в коем случае нельзя терпеть головную боль: исследования показали, что у таких страдальцев в мозге формируются особые связи, «закрепляющие» хроническую головную боль. Бороться с ней потом придется с помощью сильнодействующих лекарств.

Осторожно: парацетамол. Это самый популярный обезболивающий и жаропонижающий препарат. Не все знают о том, что его нельзя применять вместе с кодеинсодержащими лекарствами. Такое сочетание чрезвычайно токсично для печени. У больных, употреблявших кодеин параллельно с парацетамолом, печеночная недостаточность развивается в 63% случаев, причем быстро.

Чтобы избежать неприятностей, связанных с приемом плохо совместимых препаратов, расскажите лечащему врачу о всех лекарствах, которые принимаете.

И еще несколько советов:

- внимательно изучайте инструкции ко всем вновь назначенным препаратам;
- сохраняйте все инструкции к лекарствам (лучше заведите для этого специальную папку), чтобы можно было в любую минуту уточнить важные нюансы;
- не начинайте прием препаратов (тем более их сочетаний), не согласовав его с врачом;
- не нарушайте предписанную специалистом дозировку.

Н. Г. Волошенко, терапевт, врач II категории

Шпаргалка для пациентов

Принял таблетку? Не ложись!

1. Если лекарство принимается натощак (через 3-4 часа после еды или за 30-40 минут до нее), когда в желудке пусто, ему попросту не в чем раствориться. Поэтому таблетку лучше предварительно измельчить.

2. На сытый желудок лучше принимать лекарства, расширяющие сосуды головного мозга; содержащие никотиновую кислоту; блокирующие передачу импульсов по нервным волокнам, а также используемые при лечении паркинсонизма.

3. За 10-15 минут до еды надо принимать желчегонные препараты, чтобы они раньше пищи оказались в двенадцатиперстной кишке и оказали стимулирующее действие.

4. После приема лекарства нельзя ложиться 2-3 минуты, иначе лекарство прилипнет к внутренней поверхности пищевода и через 10 минут может полностью разрушиться, не достигнув желудка и кишечника.

Мёртвая зона

Думай, думай

Немолодой преподаватель университета тяжело заболел. Лечение не давало результатов. Причем как только его выписывали из больницы домой, состояние ухудшалось.

Он жил один, квартира была полна старых и странных вещей, но они были ему дороги как память об умершей маме. Пожелтевшие кружевные салфетки, старые треснувшие чашки, выцветшие накидки на креслах, облупившиеся картинки на стенах. В шкафах висели мамины пальто. Да и его пальто тоже, он в нем ходил в четвертый класс... И повсюду фотографии, на которых уже трудно разглядеть лица давно ушедших людей. По настоянию друзей профессор решился на очищение пространства. Сопротивляться не было сил. Несколько дней из квартиры выносили старые вещи, задыхаясь от пыли и еще от чего-то тяжелого, мрачного. Понятие «энергия» тут больше подходит. Вымыли полы и окна, вместо старых дырявых штор повесили дешевые, но свежие занавески. Квартира стала большой и чистой — и профессор выздоровел!

P. S. Этот способ применяют с древности: очищение пространства вокруг себя — мощное лекарство. Издревле моют полы после выноса покойника, раздают неимущим его личные вещи. Так избавляются от власти прошлого.

Делаем масло из крапивы

Такое масло добавляют в кремы, мази и шампуни, готовят оздоровительные маски для лица и волос. Масло из крапивы хорошо хранится. В нем лучше, чем в любых настойках и отварах, сохраняются целебные свойства.

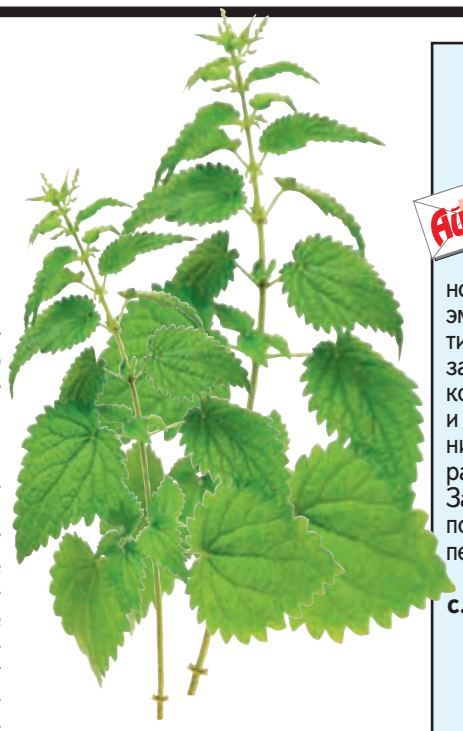
Как приготовить для себя лечебное масло из крапивы? Срезаем растение прямо с цветами и стеблем на всю длину, где есть хорошие сочные листья. Пораженные или засохшие листья не подходят. Лучше всего срезать крапиву на следующее утро после сильного дождя, потому что листья сочные и свежие, а само растение чистое и не нуждается в мытье. Разумеется, делать надо это в перчатках, однако, если вы страдаете болями в суставах рук, то «укусы» крапивы для вас даже полезны, хотя суставы можно лечить и менее спартанскими методами. После срезки я даю крапиве пару часов подвянуть, тогда кислота на волосках испарится, она перестанет жалить. И можно будет обрабатывать ее, почти не опасаясь ее «укусов». Затем обрезаю листья со стеблей. Молодые головки растения срезаю вместе со стебельком и перемалываю все на мясорубке. Перемолотые листья складываю в стеклянную банку. Уминать не надо, пусть лежат рыхло — для лучшего контакта с маслом. Я накладываю примерно 2/3 полуторалитровой банки. Заливаю крапиву рафинированным маслом. В идеале масло должно быть оливковым, но поскольку у нас не Прованс, его вполне можно заменить любым рафинированным маслом. Подсолнечное масло близко по химическому составу к оливковому. Масло наливаю под самую крышку банки, чтобы как можно меньше осталось воздуха для окисления. Обратите внимание на то, что измельченная крапива будет насыщенно темной, а масло прозрачное.

Крапивное масло можно использовать для заживления ран и от болей в суставах.

Когда же лечебное масло будет готово, частицы крапивы станут прозрачными, а масло — темным. Значит, масло готово, эфирные масла крапивы и другие ее целебные вещества перешли в масло. Теперь уберите его в темное и желательно прохладное место, по крайней мере — не жаркое (и ни в коем случае не в холодильник), примерно на две недели, пока крапива не станет прозрачнее. Банку с маслом время от времени немного встряхиваю.

Когда масло будет готово, процеживаю его через марлю в стеклянную посуду и храню в темном и прохладном месте, хотя и при комнатной температуре оно не испортится. Кстати, если втирать в кожу головы крапивное масло за полчаса до мытья волос, то волосы будут пышными, мягкими, эластичными, будут хорошо расти.

М. Ю. Кукушкина, Брянская обл.



ЕСЛИ СМАЗЫВАТЬ ЛИЦО КРАПИВНЫМ МАСЛОМ, НЕ ПОНАДОБИТСЯ КРЕМ ОТ МОРЩИН.

Пюре из Антоновки при варикозе

У вас тромбофлебит или есть варикозное расширение вен? Промойте в холодной воде 3 средних антоновских яблока и уложите на дно эмалированной кастрюли. Вскипятите 1 л воды и крутым кипятком залейте яблоки. Закройте крышкой, закутайте кастрюлю в одеяло и настаивайте 4 часа. Затем, не вынимая яблоки из остывшей воды, разомните их прямо в кастрюле. Затем процедите и пейте жидкость по 2 ст. ложки утром, натощак, и перед сном, заедая ложкой меда.

Н. И. Мальцева, с. Куйбышево, Ростовская обл.

Рецепт чудо-напитка для укрепления сил

Он повышает защитные силы организма, успокаивает нервы и вообще омолаживает. Пить его нужно перед эпидемией гриппа и простудных заболеваний (весной и осенью). Залейте 1 стакан промытого овса 2 л кипятка (желательно в термосе) и настаивайте 24 часа. Пропустите через мясорубку 3 лимона с цедрой, 3 стакана клюквы и 3 головки чеснока. Добавьте 3 ст. ложки меда, залейте в 3-литровой банке процеженным настоем овса и перемешайте. Храните снадобье в холодильнике. Пейте по 1/2 стакана перед едой. Когда напиток в банке заканчивается, я добавляю 2 л свежего настоя овса и пью дальше. После этого готовлю новую порцию. Курс лечения — 2 месяца.

И. Н. Григорьева, Ростовская обл.

От «дамской косточки» — прополисная лепёшка

Надо взять кусочек сухого прополиса величиной с горошину, размягчить пальцами, слепить небольшую лепешку (как раз по размеру проблемной косточки) и прикладывать к ней. Сверху зафиксировать прополис бинтом и пластырем. И так оставить на всю ночь. Повторять процедуру нужно каждый вечер в течение 2 недель. За это время косточки перестанут болеть и увеличиваться. Использовать для лечения нужно именно кусковой прополис, а не домашние или аптечные настойки — они намного слабее.

О. В. Пермякова, Тверская обл.

Катаракту лечим желчью свежей щуки...

Желчь — популярное народное средство от катаракты. Этот рецепт есть у многих знахарей.

Целитель Порфирий Иванов утверждал: если ежедневно закапывать по 1 капле желчи еще живой щуки в каждый глаз, то можно избавиться от катаракты. Одно условие — желчь надо брать только у живой щуки. Закапывать перед сном. Курс — 10 процедур с интервалом в один день. Затем надо сделать перерыв на 10 дней и повторить лечение. Если нет возможности сразу повторить курс, лечение можно возобновить не раньше чем через 2 месяца.

P. S. Желчь вызывает ощущение дискомфорта, боль и жжение, но надо будет потерпеть.

Лечебная гимнастика

Для хорошего зрения

Подскажите, какие надо делать упражнения, чтобы сохранить хорошее зрение? Хочу начать заниматься.

М. А. Белик, Тверская обл.

Существует много упражнений для укрепления глазных мышц. Вы можете выбрать любые. Они подходят для людей с нормальным зрением, защищают от близорукости, дальнозоркости. Эти упражнения можно использовать и при сниженной остроте зрения. Первые улучшения становятся заметны через 2-3 недели после начала регулярных тренировок.

Шторки. Закройте веки. Медленно двигайте глазами, описывая окружность 360°. С силой зажмурьтесь. Досчитайте до 20. Расслабьтесь. Повторите 2-3 раза.

Бесконечность. Расслабьтесь. Мысленно рисуйте «лежащую» восьмерку (символ бесконечности) на больших расстояниях. Повторите еще 2 раза. После каждого упражнения закройте ладонями лицо и посидите минутку, чтобы максимально расслабились мышцы глаз.

Циферблат. Сядьте, расслабьтесь. Закройте глаза и мысленно нарисуйте круглый циферблат. Медленно проводите глазами круг, начиная от каждой цифры (всего вы нарисуете 12 кругов). Расслабьтесь, закрыв глаза. Сделайте так 3 раза.

Радуга. Закройте глаза. Представьте, что рисуете радугу. Каждый раз «берите» какой-то один цвет и проводите дугу, равную половине окружности. Потом сохраняйте нарисованные дуги и создайте полноцветную радугу. Отдохните, расслабьтесь. Повторите 2 раза.

Бантик. Сядьте прямо, смотрите на стену перед собой. «Рисуйте» глазами картинку: из левого нижнего угла ведите линию в правый верхний угол. Оттуда спускайтесь в правый нижний угол, идите по диагонали в левый верхний угол и завершите в точке, откуда начали. Посидите минуту с закрытыми глазами, повторите упражнение еще 3 раза.

Ф. И. Чернышов, офтальмолог, врач высшей категории

ДЛЯ ГЛАЗ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫ ТВОРОГ, ЖИРНАЯ РЫБА, НАСТОЯЩИЙ ЧЕРНЫЙ ШОКОЛАД, А ТАКЖЕ МОРКОВЬ, ТЫКВА, ОРАНЖЕВЫЕ ФРУКТЫ. НЕ ПЕРЕБАРЩИВАЙТЕ С УПОТРЕБЛЕНИЕМ ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ И СЛАДОСТЕЙ.

Полезные блюда

Из девясила

Если вы простудились, приготовьте:

■ **кисель.** Отварите в 1 л воды (до полного размягчения) 25 г сухих корней девясила. В процеженный отвар добавьте 35 г разведенного крахмала, 150 г сахара и доведите до кипения;

■ **компот яблочный с травкой.** Отварите в 1 л воды 300 г яблок и 10 г сухих корней девясила. Добавьте 150 г сахара и 1 г лимонной кислоты;

■ **кашу из любой крупы.** Залейте 1 чайн. ложку сухих корней девясила 1 стаканом кипятка. Настаивайте в термосе 20 минут, процедите. Полученным настоем разведите стакан молока и варите кашу обычным способом.

P. S. Девясил противопоказан при беременности!

Даже в инсульте есть свои плюсы

Да-да. Не подумайте, что я циник и глумлюсь. Я знаю. Я там был. Когда мы говорим об инсульте, то представляем себе ужасные вещи. И это естественно. Инсульт страшен. Последствия его необратимы — они четко делят жизнь на «до» и «после». Ты меняешься до неузнаваемости. И эти изменения не только и не столько физические. Даже если инсульт прошел с минимальными потерями, твой образ жизни меняется — кардинально и навсегда. Изменился ход твоих мыслей. Изменился ты сам. Рассмотрим все подробно.

ЖИВ — И ЭТО ЗДОРОВО!

От острого нарушения мозгового кровообращения в России официально страдает ежегодно 450 тысяч человек. Не такая большая цифра в масштабах всей страны, но сама по себе она ужасна. Примерно один человек в минуту получает «удар». А если учесть, что треть этих людей умрет в первый же месяц, то... Словом, если вы перенесли инсульт и читаете эти строки, вам крупно повезло. Вы остались живы. Тут — я знаю! — кто-нибудь обязательно скажет: «Повезло?! Да ты издеваешься над нами! К чему такая жизнь?» Не издеваюсь. Отнюдь. И здесь перехожу ко второму пункту.

У МЕНЯ ЕСТЬ ВРЕМЯ

Главное, что есть у постинсультника — время. Девять лет назад я казался себе застывшим отныне и навсегда на платформе. Поезд жизни на всех парах промчался мимо, прогудев «ту-ту» на прощание. Промчался и унес с собой все мои планы на будущее. Я думал, что отныне все мои друзья в этом поезде. Они полны сил. Вон какая у них осмысленная жизнь от зари до зари! А у меня? Что есть у меня?! Могу ли я теперь надеяться, что встречу женщину, что у меня будет семья, что я буду работать и эта работа будет любимой? Что буду жить в городе, который научусь понимать? Что стану, наконец, самым счастливым человеком — невзирая на свое состояние. И это правда! Я не вижу ничего, что мешало бы мне жить, несмотря на плохое зрение, медленную речь и паралич правой стороны тела. Да, письмо пишу одним пальцем левой руки. Я разговаривал об этом с людьми, образованными и умными, и с удивлением понял, что они слушают меня и не понимают. Словно мы поменялись местами. Я, простой инвалид, внезапно открыл им, здоровым, глаза на очевидные вещи. Все они обладают временем, только тратят его впустую. Утром убегают на работу, чтобы прийти вечером. Еще хорошо бы, чтоб хватило сил на детей (а куда деваться), на хозяйственные дела и немного на себя любимого (то, что останется). И так всю жизнь! И ладно, если работа желанная, будет мир в семье... Но нет же, так бывает не всегда. Так зачем же человек ныряет ежедневно в решение своих бесконечных дел, начала которым он не помнит, а конца не видит? К чему дается жизнь, если на этот простой вопрос никак не найти ответа? И почему? А потому что для того, чтобы остановиться и задуматься, нужно время. То самое, которого у обычных людей ни на что не хватает.

■ ТРАТИТЬ ВРЕМЯ НА ПЕРЕЖИВАНИЯ ПО ПОВОДУ БУДУЩЕГО — ГЛУПО. МОЖЕТ ПРОСТО НЕ БЫТЬ ЗАВТРА.

■ ИНСУЛЬТ — ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ ПОВЕРИТЬ В ЧУДЕСА.

БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ ТЕМ, ЧТО ЖИВЕТЕ ВТОРУЮ ЖИЗНЬ. НЕ ОТРЕКАЙТЕСЬ ОТ ТОГО, ЧТО БЫЛО «ДО». НО ЛИШЬ ТУ ЖИЗНЬ, ЧТО БЫЛА «ПОСЛЕ», СЧИТАЙТЕ НАСТОЯЩЕЙ.

У МЕНЯ ЕСТЬ ВЫБОР

Как правило, у каждого человека есть хобби. И почти всегда про него забывается из-за важных дел. Одна моя знакомая с детства мечтала о биологии. Приносила домой животных, ухаживала за ними, закончила биофак. А работает... пожарным. Сидит в кабинете и зарабатывает «лычки». Другой знакомый прекрасно рисовал, но... забросил это дело ради рутинного, но денежного. «Рисованием я займусь на пенсии, — говорит он, — когда мне стукнет 60 и делать будет нечего».

А я всегда мечтал написать книгу. Тоже потом, когда будет время. Между делом строчил рассказики — не всегда заканчивал. Теперь после инсульта время появилось. Одну книгу я уже написал, пишу вторую. Еще я начал учиться играть на гитаре. Играю медленно, конечно, и не всеми пальцами, но играю!

ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА УЗНАЛ, ЧТО ЕСТЬ ХОРОШИЕ ВРАЧИ

Да-да, они есть не только в кино. Вообще-то я не должен был выжить. Листая мою историю болезни, врачи удивляются: наверное, ошибка, не может такого быть. Но я жив. Операций прошел штук пятнадцать. А сколько лежал в реабилитационных центрах — не сосчитать!

Нашу медицину принято ругать. А я знаю, свидетельствую: хороших врачей больше, чем плохих. В том числе и в глубинке.

Я ПОНЯЛ, КТО МОЙ ДРУГ, А КТО ПРИЯТЕЛЬ

Поезд жизни действительно ушел. Но это обстоятельство больше не печалит меня. Оно радует. Просто потому, что мне не надо больше бежать по карьерной лестнице, изображать из себя не того, кто я на самом деле. Я действительно могу быть самим собой. И друзья действительно уехали тем поездом. Но не все. Остались настоящие. Лишь приятели разбежались: кому интересно с инвалидом?

Я ПЕРЕСТАЛ ЗАВИСЕТЬ ОТ ЧУЖОГО МНЕНИЯ

Не то чтобы мне плевать на окружающих, но... инсульт — неплохое лекарство от тщеславия. Если буду зацикливаться на том, кто как посмотрел, подумал или сказал в мою сторону, быстро стану пациентом психиатрической клиники. Я такой, какой есть, и ко мне быстро можно привыкнуть и начать воспринимать меня нормально.

НЕКОТОРЫЕ ЛЮДИ ЖИВУТ ТАК, СЛОВНО У НИХ В КАРМАНЕ ЕЩЕ ОДНА ВОЗМОЖНОСТЬ ЖИТЬ НАБЕЛО. НО ВТОРОГО ШАНСА ОКАЗАТЬСЯ НА ЗЕМЛЕ У НИХ МОЖЕТ НЕ БЫТЬ.

НАУЧИЛСЯ РАДОВАТЬСЯ МЕЛОЧАМ

После инсульта я не просто учился заново ходить, говорить. Я учился делать это осознанно. Мы все привыкли к тому, что умеем что-то делать с самого рождения и даже не задумываемся, что бывает по-другому. А то, что каждое вновь обретенное умение — это праздник, я даже не буду выносить в отдельный пункт, до того это хрестоматийно. Помню, как радовался, когда сам, без сопровождения, дошел до автобусной остановки, поднялся по лестнице...

УМЕНИЕ МОЛЧАТЬ — ХОРОШАЯ ПРИВЫЧКА!

Год после инсульта я не мог произнести ни звука: трахеостома. Да и потом дикция стала такой, что приходилось говорить самыми короткими фразами. Ничего. Больше молчал — меньше говорил. Глупее точно не стал. А вот мудрее — точно.

ЗАБЫЛ СЛОВО «БОЯТЬСЯ»

Во-первых, самое страшное со мной уже произошло. А во-вторых, тратить время на переживания по поводу будущего — глупо. У меня может просто не быть завтра. И если сегодня я жив, просто наслаждаюсь этой жизнью, не отравляя ее жалобами на окружающих или обстоятельства. Да, я стал мудрым — а что делать?

ПОВЕРЬТЕ, ЛЮДИ, В ЧУДЕСА

В моем личном случае инсульт — это возможность поверить в чудеса. Я умудрился не только выжить, но и влюбиться, переехать из Сибири в город, которого совершенно не знал. А в этом году мы с женой выпустили книгу. Она как раз о том, что никогда нельзя опускать руки. Даже став инвалидом.

НАЧНИТЕ С ЧИСТОГО ЛИСТА!

Я счастлив тем, что живу вторую жизнь. Да, именно так. Я не отрекаюсь от того, что было «до». Но лишь эту жизнь, которая «после», я считаю настоящей, своей. Вокруг куча людей, которые живут так, словно у них в кармане еще одна возможность жизни набело. И все прекрасно понимают, что второго шанса оказаться на земле у них нет. А мне была дана возможность начать все с чистого листа. Конечно, большая ответственность. Но и огромная свобода!

Денис Семенов, Московская обл.

Отвар донника и иван-чая оздоровил кровь

Врач обратил мое внимание на склонность крови к тромбообразованию. Да еще и сердце иногда пошаливало. Решил лечиться лекарственными растениями. Приготовил сухую смесь из равных частей донника лекарственного и иван-чая. Добавил зеленый чай (на 5 чайн. ложек смеси — 1 чайн. ложку зеленого чая). Залил 1 ст. ложку смеси 0,5 л холодной воды, довел до кипения, настаивал 30 минут, процедил. Пил по 1/3 стакана 2 раза в день в течение 3 недель. Затем сделал перерыв на 2 месяца и повторил лечение. После каждого курса лечения сдавал кровь на анализ. Мое состояние улучшилось, голова перестала болеть, и даже на суставы не жаловался

P. S. Используя лекарственный донник, очень важно соблюдать дозировку.

И. Н. Дегтярев, Саратовская обл.

На приёме у психиатра

Болезнь ума — ипохондрия

Моя сестра — девушка мнительная! На каждом шагу ей мерещится что-то плохое: муж разлюбил, начальник косо посмотрел, соседка затаила обиду… Но больше всего опасений по поводу своего здоровья. Ох, чем она только не «переболела»! Туберкулез, предынфарктное состояние, облысение, гангрена правой руки, усыхание левой ноги… На самом деле все эти «страшные» и «неизлечимые» болезни у сестры в голове. А единственная проблема, которая у нее действительно имеется, — это ипохондрия, болезнь ума, а не тела. Расскажите, что это за болячка?

Ирина Е., Волгоградская обл.

Некоторые люди так боятся заболеть, что превращают свою жизнь и жизнь своих близких в настоящий кошмар.

Ну очень «страшная» болезнь

Ипохондрик убежден в том, что серьезно болен. Любые попытки его в этом разубедить, как правило, терпят крах. Даже если лечащему врачу ценой невероятных усилий удается донести до мнимого больного, что у него нет причин для беспокойства, вскоре он находит у себя новую «болячку». В чем причина? Кому-то недостает внимания близких — вот человек и «заболевает», надеясь вызвать сочувствие. А кто-то готов прикинуться умирающим, лишь бы от него все отстали. Еще один тип мнимых больных — люди внешне сдержанные, не привыкшие жаловаться на жизнь. Они подавляют в себе агрессию и годами сносят плохое к себе отношение дома или на работе. Болезнь для них — единственный законный повод поныть и пожаловаться на судьбу. А есть и те, кто тревожен и мнителен от природы — такими уж уродились!

Как перестать беспокоиться?

Если поймете, что ваши «болячки» возникают от недостатка внимания, подумайте, как вы могли бы это внимание привлечь. Привыкли держать все чувства в себе? Учитесь разряжаться: тренажерный зал, йога, медитация — с ними просто обязан познакомиться каждый ипохондрик.

Некоторые «излечиваются» от всех «болезней», когда в их жизни появляются настоящие проблемы. Например, муж получил серьезную травму спины. Ухаживая за ним в больнице, «больная» жена быстро забудет о всех болячках.

Смотрим в небо и кричим!

Особенно полезно делать это людям, не привыкшим выражать свои чувства. Сделайте глубокий вдох и начинайте произносить любые бессмысленные звуки — разную тарабарщину. Лучше всего «тарабарить» не в помещении, а на природе — в поле или в лесу. Смотрите в небо и выкрикивайте все, что накопилось в душе.

Ипохондрикам, как и всем тревожным людям, полезен отвар пустырника: траву нужно залить кипятком, настоять полчаса и пить вместо чая. Другой природный «психотерапевт» — анис. Его нужно регулярно добавлять в пищу. Он улучшает мозговое кровообращение, поднимает настроение и избавляет от страха. И не забудьте про водные процедуры! Народные целители издавна лечили ипохондрию холодными обливаниями, убивая этим двух зайцев: пациент закалял свое тело и укреплял дух.

Автор теории эволюции Чарльз Дарвин всю жизнь вел дневник состояния здоровья, в котором каждый день — утром и вечером — описывал все свои телесные ощущения: «Ночью мучился бессонницей», «Утром был приступ одышки», «В обед появилась странная дрожь в теле», «Вечером тошнило». Он считал, что болен тяжелой неизвестной болезнью, и никогда не выходил из дома без жены: боялся упасть и умереть. В итоге ученый прожил 73 года, а современные доктора уверены: всю свою жизнь Дарвин страдал ипохондрией.

Перестаньте гневить Бога постоянными стенаниями, жалобами и претензиями. У вас всегда есть выбор — жить полноценно, лететь по жизни или погрязнуть в страхе потерь и несчастий. Не забывайте: жизнь — это длинный спектакль, и только мы можем сделать из него трагедию или комедию.

Намотай на ус

Мозг пластичен, и он чутко реагирует на любой опыт, причем это не зависит от возраста. Предложите ему тревожиться по каждому поводу — и он станет беспокойным. Сосредоточьте его на решении задачи — и вы станете сильнее в математике. Мозг перестраивает себя в соответствии с запросом, как мускулы наращиваются от тренировок.

Бабушкины рецепты

ЯЙЦО + ДЁГОТЬ — МАЗЬ ГОТОВА

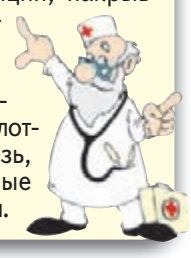
От экземы куриное яйцо вылейте в стеклянную банку, насыпьте растертый мел и размешайте до однородного состояния, добавьте 1 чайн. ложку березового дегтя (можно купить в аптеке) и снова все тщательно размешайте. Мазь готова. Ежедневно перед сном смазывайте больные места, покрывайте полиэтиленом, а сверху тканью. Делайте так до тех пор, пока раны не затянутся и зуд не прекратится.

НАСТОЙКА С ОРЕХАМИ ЗИМОЙ ПРИГОДИТСЯ

Для ее приготовления стакан ядер грецких орехов и 3 лимона с кожурой, но без семян пропустите через мясорубку, добавьте 300 г кашицы листьев алоэ, 0,5 кг несоленого сливочного масла, 200 мл кагора и 0,5 кг меда. Все перемешайте и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды при болезнях легких и бронхов.

ПРОСТУДИЛИСЬ? СДЕЛАЙТЕ ПЮРЕ

Отварите 3 большие картофелины в мундире, сделайте из них пюре. Добавьте к нему 1/2 чайн. ложки пихтового эфирного масла. Перемешайте и, пока пюре не остыло, делайте над ним ингаляции, накрывшись полотенцем. Пары проникают глубоко в легкие, оздоравливают носоглотку, выводят слизь, убивают вредные микроорганизмы.



У вас стресс

Как помочь себе?

1. Попробуйте определить для себя, что именно вызывает у вас стресс или волнение.
2. Делитесь своими проблемами с близкими, родственниками или друзьями. Нести груз забот всегда легче не одному.
3. Больше времени спите. Если плохо удается заснуть, можно использовать успокаивающие травы (пустырник, валериану, пион, мелиссу).
4. Заведите домашнего питомца (собаку, кошку или хомячка). Вы уже не будете одиноки, а забота о другом даст новый стимул к жизни.
5. Чаще улыбайтесь, даже через силу, когда совершенно не смешно, а наоборот. Работающая лицевая мускулатура посылает импульсы в головной мозг и в нем автоматически начинают выделяться гормоны радости и счастья — эндорфины.
6. Увеличивайте количество положительных эмоций и учитесь переключаться (читайте две совершенно разные книги одновременно, например детектив и любовный роман), ходите в театр, кино, музеи, парки, на выставки.
7. Не стесняйтесь обратиться за помощью к врачу-психотерапевту. В далеко зашедших ситуациях требуется профессиональное лечение, которое порекомендует только квалифицированный специалист.

Ю. М. Погодина, психиатр, врач высшей категории

Ёшкин кот!

■ ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА НА 85% СОСТОИТ ИЗ ВОДЫ. ВЫХОДИТ, ВСЕ ЛЮДИ ПРОСТО БЕСПОКОЙНЫЕ ОГУРЦЫ.

■ ТАРАКАН МОЖЕТ ПРОЖИТЬ БЕЗ ГОЛОВЫ 9 ДНЕЙ, ПОСЛЕ ЧЕГО УМИРАЕТ ОТ ГОЛОДА.

В какой позе сидим?

Психологи установили, что по тому, как человек сидит или стоит, можно понять, насколько он уверен в себе в этот момент или же растерян и не знает, какое решение принять. А какую позу чаще всего принимаете вы? Позу силы, уверенности (см. рис. сверху) или слабости (см. рис. внизу)?

Скорая помощь от природы

Пол-пала — хирург без скальпеля

Эта травка отлично стимулирует солевой обмен в организме, поэтому лечит подагру (воспаление и искривление суставов рук и ног), спондилез и полиартрит.

Отвар корня полпалы — сильное мочегонное средство, способствует растворению почечных камней, а также выводит песок из желчного пузыря. Для приготовления лекарства залейте 3 ст. ложки корня полпалы 0,5 л кипятка, варите 20 минут, настаивайте 30 минут и пейте по 1/4 стакана 3-5 раз в день. Можно пить и по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения — 1 месяц. Камни без боли будут превращаться в песок. Лечиться желательно под наблюдением терапевта.

Во время лечения пол-палой придерживайтесь диеты, которую должен порекомендовать врач, так как он знает особенности вашего организма. Такая травка избавит также от мигрени, воспалительных процессов в почечных лоханках и придатках, у женщин нормализует менструальный цикл.

P. S. Лечение полпалой противопоказано при остеопорозе и почечной остеодистрофии (из организма выводится много кальция), гипопаратиреозе. Детям до 12 лет, кормящим и беременным — по усмотрению лечащего врача.

А. Е. Любецкий, кандидат медицинских наук, Москва

Полезно знать

● **От песка в почках.** 1 кг свежей петрушки с корнями и один крупный корень сельдерея мелко нарежьте, добавьте 1 кг натурального пчелиного меда и 1 л воды и доведите до кипения на медленном огне, помешивая. Настаивайте 3 дня. Добавьте еще 1 л воды, снова доведите до кипения; процедите, не давая смеси остыть. Полученный сироп принимайте по 3 ст. ложки перед едой.

● **При хроническом холецистите** (воспалении желчного пузыря). Залейте 1 ст. ложку цветков бессмертника 1 стаканом кипятка, укутайте и поставьте настаиваться на 30 минут. Затем процедите и принимайте по 1/3 стакана 2-3 раза в день за 30 минут до еды. Хорошо в этот настой добавить 1 чайн. ложку мяты.

● **При задержке мочи.** Полбутылки измельченных плодов шиповника залейте доверху водкой. Настаивайте в темном месте неделю, периодически встряхивая содержимое до получения светло-коричневого цвета. Храните в темном прохладном месте не процеживая. Принимайте по 5-10 капель в столовой ложке воды 2 раза в день до еды.

Бабушкины рецепты

ГОЛУБИКА СНИЗИТ САХАР

Залейте 1 стаканом воды 1 ст. ложку нарезанных или наломанных кустиков голубики. Доведите до кипения и держите на маленьком огне 10 минут. Настаивайте 1 час под неокисляющейся крышкой. Процедите и долейте кипятком до первоначального объема. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день или по несколько глотков в течение дня. Не держите отвар на свету. Стакан — суточная доза. Курс лечения — 10-30 дней.

ЛИМОН, ПЕТРУШКА ПЛЮС ЧЕСНОК

Еще одно средство для снижения сахара. Пропустите через мясорубку 3 средних лимона (с кожурой), по 300 г зелени петрушки и очищенного чеснока. Все перемешайте и добавьте 1 стакан меда. Опять тщательно размешайте и настаивайте 10 дней в холодильнике на нижней полке. Принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день, за полчаса до завтрака и ужина. А чтобы устранить запах чеснока, съешьте яблоко.

P. S. Снадобье очень острое, поэтому его не стоит употреблять тем, у кого проблемы с желудком, печенью и поджелудочной железой.

■ ЖЕНЩИНА, С КОТОРОЙ НЕ СОСКУЧИШЬСЯ, НЕ ДАСТ ТЕБЕ СОСТАРИТЬСЯ.

■ В КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЕ ЖИВЕТ СТЕРВА, ДУРА, ВЕДЬМА И АНГЕЛ. ЧТО РАЗБУДИТЕ, ТО И ПОЛУЧИТЕ.

Ищем причину — *Вы просили рассказать*

Боль под ребром...

В начале осени почувствовала боль в правом подреберье. А тут еще кожа пожелтела. О чем свидетельствуют эти симптомы?
И. Л. Симонова, Тверская обл.

Так проявляют себя болезни печени. Сложность в том, что до поры до времени многие протекают бессимптомно. Заподозрить их можно лишь по косвенным признакам.

■ Появились слабость и утомляемость? Это свидетельствует об интоксикации организма. Печень отвечает за нейтрализацию токсинов. Как только она перестает с этим справляться, нарастают симптомы самоотравления организма.

■ Боль в правом подреберье никогда не бывает острой. Она тупая, неясная, но настойчивая и длительная.

■ Сильная, схваткообразная боль говорит не о болезни печени, а о проблемах ее соседа — желчного пузыря и желчевыводящих путей. Сильная боль, усиливающаяся при надавливании, — симптом гнойного холецистита. Вызывайте скорую помощь.

■ Тяжесть в боку тоже может сопровождать хронический холецистит. Если тяжесть беспокоит постоянно, стоит пройти детальное обследование. Эти жалобы бывают при циррозе печени в начальной стадии, гепатите, развитии опухолей.

Рак можно заподозрить, если есть боли. Доброкачественные опухоли чаще бессимптомны.

■ Появление неустойчивого стула, беспричинных поносов, изжоги, неприятного вкуса во рту, рвоты и тошноты должно насторожить и заставить отправиться к врачу.

■ Характерные признаки проблем с печенью — темно-желтый цвет мочи и изменение цвета кала. Как правило, это свидетельствует о развитии болезни Боткина (гепатит А). В сочетании с желтизной кожи — почти точное доказательство наличия гепатита А.

■ Иногда о болезни печени говорят симптомы, казалось бы, не связанные с ней. Например, нарушение менструального цикла у женщин и проблемы с эрекцией (даже импотенция) у мужчин.

■ Стоит обратить внимание на появление во взрослом возрасте угрей. Они часто бывают признаком нарушения гормонального фона или работы печени.

■ Признаком болезни печени может быть появление сильной жажды, ухудшение зрения, непереносимость жирных продуктов, метеоризм.

■ Характерным признаком неблагополучия с печенью является стойкая субфебрильная температура (37,2°С) в течение нескольких месяцев без признаков простуды и инфекционные заболевания.

Пригодится

■ Как мочегонное и желчегонное средство едят сырую тыкву по 0,5 кг в день, а вареную или печеную — по 1,5-3 кг в день в течение 3-4 месяцев. Также принимают отвар из плодоножек: 15-20 г мелко нарезают и варят 15 минут в 2 стаканах воды (это количество на день).

■ Справиться с жировиком поможет чеснок. Растолките небольшой зубок до кашицеобразного состояния и добавьте равное количество подсолнечного масла. Полученную смесь, массируя, втирайте в жировик. Процедуру повторите несколько раз.

ЧТОБЫ ЗАРАБОТАТЬ НА ЖИЗНЬ, НАДО РАБОТАТЬ. А ЧТОБЫ РАЗБОГАТЕТЬ, НАДО ПРИДУМАТЬ ЧТО-ТО ДРУГОЕ.

Бессонница от чеснока

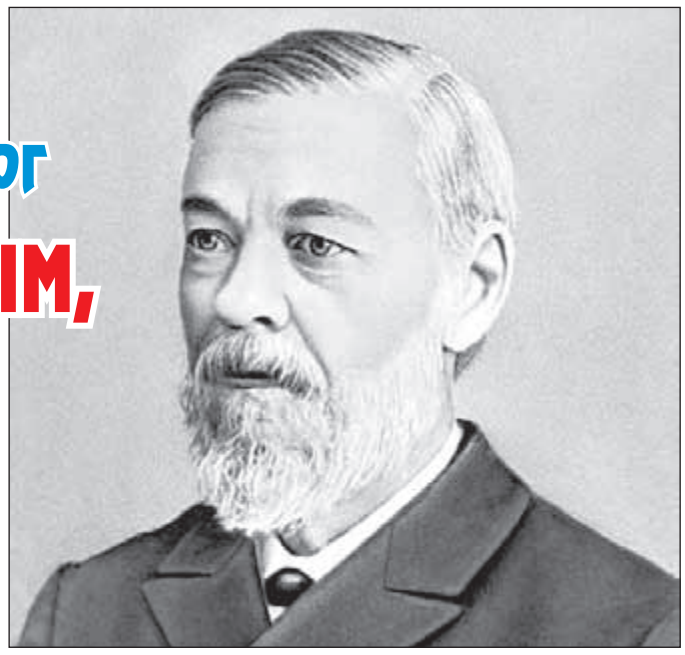
Если вы мучаетесь от частых пробуждений ночью и ночных кошмаров, обязательно откажитесь от мясной и острой пищи на ужин.

Ученые установили, что чеснок и перец активизируют обмен веществ в организме. Это приводит к росту активности мозга и поверхностному сну, частым пробуждениям и неприятным сновидениям.

У мяса эффект другой. Большое количество белка в этом продукте замедляет пищеварение, и вместо того, чтобы отдыхать, организм работает, переваривая пищу. Это и вызывает неспокойный сон. Медики рекомендуют есть мясо и блюда, сдобренные чесноком и перцем, не позже чем за 4 часа до сна.

ИВАН МИХАЙЛОВИЧ СЕЧЕНОВ, русский физиолог

Он стал первым учёным, который не побоялся вторгнуться в мир человеческой психики



Работа головного мозга долгие годы оставалась для человечества нераскрытой тайной. Не только священнослужители, но и ученые связывали ее с загадочной душой. А душа была «запретным местом» для научных исследований. Русский физиолог И. М. Сеченов стал первым, кто не побоялся вторгнуться в сложный мир человеческой психики.

ИЗ ВСЕХ СВОИХ БРАТЬЕВ ТОЛЬКО ОН ПОШЕЛ В РОДНЮ МАТЕРИ

Иван Михайлович Сеченов родился 1 августа 1829 года в селе Теплый Стан, Симбирской губернии, в дворянской семье. Отец семейства хорошо понимал значение образования и считал своим долгом привить детям уважение к их учителям. Сеченов вспоминал: «Из всех своих братьев только я пошел в родню матери. Некрасивый, черный, вихрастый и сильно изуродованный оспой. Родители, видимо, не успели привить мне оспу. Она напала на меня на первом году». Ивану было 10 лет, когда умер его отец. Надо было думать о будущем. И Иван по совету старшего брата-офицера поступил в Главное инженерное училище в Петербурге. Там брали самую низкую плату за обучение. Для неимущих в столовой выставлялась большая корзина с ломтями черного хлеба. Учащиеся хлеб сушили в сухари на печных трубах. К вечеру лакомство было уже готово и хрустело на зубах.

ФИЗИК ИЗ ИВАНА НЕ ПОЛУЧИЛСЯ...

Учился Сеченов в одно время с будущими писателями Достоевским и Григоровичем. Химия и физика, неплохо преподававшиеся в училище, несомненно, помогли Сеченову определить свои интересы. «Математике обучали недурно, — вспоминал он. — В низшем классе — арифметика; а в следующем — алгебра, геометрия и тригонометрия; во втором — аналитическая геометрия и начертательная; в старшем классе — дифференциальное исчисление и аналитическая механика». Математика Сеченову давалась, и попади он из Инженерного училища в университет на физико-математический факультет, из него мог бы выйти порядочный физик. Но судьба решила иначе. Иван Сеченов неважно сдал экзамены по строительному искусству, поэтому вместо перевода в офицерский класс был отправлен в чине прапорщика для прохождения службы в Киев, во 2-й резервный саперный батальон.

СЛУЖИТЬ ЮНОШЕ ТОЖЕ НЕ НРАВИЛОСЬ

После долгих хлопот Иван Михайлович вышел в отставку в чине подпоручика и в начале октября 1850 года приехал в столицу. Поступил в Московский университет сначала вольнослушателем, потом студентом медицинского факультета. Порядки здесь были строгие. Самым тяжелым проступком для студента считалось выйти на улицу без шпаги или вместо треуголки надеть фуражку. Требовалось отдавать честь своему начальству, а также военным генералам. Беспорядок в мундире наказывался строго. Первым пострадал Сергей Петрович Боткин — воротник его мундира оказался незастегнутым на крючки. Он был посажен на сутки в холодный карцер.

К БОЛЬНЫМ ДОКТОРА СЕЧЕНОВА ДОЛГО НЕ ПОДПУСКАЛИ...

Много времени должно было пройти, прежде чем студент-медик добирался до медицины. Сначала он получал естественно-научное образование, только после этого его допускали к постели больного в клинику. Без естественных наук — химии, физики, ботаники и зоологии — не может быть мыслящего врача. На первом курсе начинали изучать и анатомию человека. В описываемую эпоху на медицинском факультете еще не преподавали гистологию — редко кто из преподавателей факультета владел методом микроскопического исследования тканей. Никто из анатомов не учил студентов, из каких клеток построены органы, из каких слоев состоит стенка артерии или вены, как устроен головной мозг, чем отличается сердечная мышца от скелетной. Таким был любой медицинский факультет 1850 годов позапрошлого века.

> УЧЕНЫЙ ВПЕРВЫЕ ПОКАЗАЛ, ЧТО ВСЯ ПСИХИЧЕСКАЯ ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА, ЕГО ПОВЕДЕНИЕ ЗАВИСЯТ НЕ ОТ НЕКОЕЙ ЗАГАДОЧНОЙ «ДУШИ», А ОТ РЕФЛЕКСОВ.

ПЕРВЫЕ УЧИТЕЛЯ

Первая лекция, прослушанная Сеченовым в университе, была по анатомии. Читал ее профессор Севрук на латинском языке, а его Сеченов почти не знал, но благодаря своим способностям и прилежанию быстро выучил. Профессор был анатомом старой закалки, не признавал гистологии и описывал лишь то, что можно увидеть невооруженным глазом. В течение одного года студенты получали общее представление о человеческом теле и на второй год могли уже заниматься анатомической практикой. Вооружившись скальпелем и другими хирургическими инструментами, они препарировали трупы, на практике познавая все особенности сложнейшего человеческого организма. Наибольший интерес Иван Михайлович проявил к курсу физиологии, который был объединен со сравнительной анатомией. Эти две дисциплины преподавал профессор Иван Тимофеевич Глебов. Студенты посещали его лекции охотно, но еще больше любили демонстрации опытов.

«КАКАЯ Ж ЭТО НАУКА?!»

Несмотря на всю зрелищность преподавание физиологии в Московском университете отставало от современной науки. Иван Сеченов внимательно читал учебники и возмущался: «Какая ж это наука?! Ничего кроме перечисления причин заболевания, симптомов болезни, ее исхода и способов лечения; а о том, как из причин развивается болезнь, в чем ее сущность и почему в болезни помогает то или другое лекарство — ни слова!» И правда, тогда физиология только зарождалась, не существовало научной микробиологии и учения о заразных болезнях. Сеченов был в смятении. Неужели это и есть научная медицина? Иван Михайлович готовился быть врачом, сознательно лечащим больных, а не знахарем. Он поспешил к Алексею Ивановичу Полунину, выше которого медиков в Москве и не было, спросить совета, как и по какой книге учиться. Почтенный профессор был удивлен горячностью студента: «Да не хотите ли вы, милостивый государь, подскочить выше своей головы? Изучайте труды Капштатта. Вообще, молодой человек, имейте в виду, что знания берутся не только из книг, главным образом их добывают из практики. Будете лечить, ошибаться будете. Когда пройдете трудную науку у своих больных, вот тогда и станете врачом». Выслушав совет Полунина, Иван Михайлович разыскал сочинение Капштатта и с жадностью прочел его. И снова одно разочарование.

Махнув рукой на такую науку, Иван Михайлович стал пропускать лекции и посещать занятия на других факультетах. Он увлекся психологией, которую в ту пору относили к философской дисциплине. Сеченов понимал, что врачом-клиницистом не станет. Его неудержимо влекла к себе физиология, которая методами точных наук (химии, физики) и своим собственным экспериментальным методом будет ставить живому организму вопросы и искать на них ответы. Но приближались выпускные экзамены, и студенту пришлось наверстывать упущенное. Работая круглые сутки, он так утомился, что начались приливы крови к голове. К счастью, болезнь прошла, экзамены сданы.

> ТЕМОЙ ДОКТОРСКОЙ ДИССЕРТАЦИИ СТАЛО ОСТРОЕ АЛКОГОЛЬНОЕ ОТРАВЛЕНИЕ. ОПЫТЫ ОН СТАВИЛ НА СЕБЕ.

НАКОНЕЦ ПОЛУЧИЛ СТЕПЕНЬ ЛЕКАРЯ, НО...

В 1856 году Иван Сеченов окончил университет «в степени лекаря с отличием с предоставлением права после защиты диссертации получить диплом на степень доктора медицины». Однако до этой защиты ученому надо было пройти заграничную стажировку. Денег для такой поездки не оказалось. Выручили братья, выделившие шесть тысяч рублей из наследства матери, и Сеченов поехал в Германию. Начинать учебу он решил с химии. Лабораторию медицинской химии возглавлял молодой ученый Гоппе-Зейлер. Сеченов стал исследовать химический состав жидкостей, входящих в тело животных. Здесь у него родился план изучить острое алкогольное отравление. Столько людей в самом цветущем возрасте погибало от алкоголя! Эта работа послужила Сеченову материалом для докторской диссертации. Причем опыты ставил не только на лягушках, но и на себе, преодолевая отвращение к спиртному.

Во время стажировки Сеченов посещал лекции по физике, аналитической химии, сравнительной анатомии, физиологии. Здесь он оказался своим среди единомышленников. Ему было 29 лет. Теперь он точно знал, что будет работать над раскрытием сложнейших тайн жизнедеятельности человеческого организма.

МЕСТО РАБОТЫ — ПЕТЕРБУРГСКАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ

Вернувшись в Россию, после защиты диссертации 8 марта 1860 года Иван Михайлович стал профессором Петербургской медицинской академии. С самого начала работы на кафедре физиологии Сеченов возобновил научные исследования. Получив годовой отпуск, он отправился в Париж. В столицу Франции ученого привело желание поближе познакомиться с исследованиями знаменитого Клода Бернара и самому поработать в его лаборатории.

Самым значительным результатом исследований, проведенных Сеченовым в Париже, было открытие так называемого центрального торможения — особых механизмов в головном мозгу лягушки, подавляющих или угнетающих рефлексы. Ученый впервые показал, что вся психическая жизнь человека, его поведение зависят от внешних раздражителей, а не от некоей загадочной «души». Всякое раздражение вызывает тот или иной ответ нервной системы — рефлекс. Рефлексы бывают простые и сложные. В ходе опытов Сеченов установил, что мозг может задерживать возбуждение. Это было совершенно новое явление, которое получило название сеченовского торможения. Это открытие позволило установить, что вся нервная деятельность складывается из двух процессов — возбуждения и торможения. Сеченов экспериментально доказал, что если у собаки выключить обоняние, слух и зрение, то она будет все время спать, поскольку в ее мозг из внешнего мира не будет поступать никаких сигналов. Учение Сеченова стало поистине революционным.

ОН ПРЕДЧУВСТВОВАЛ СВОЮ КОНЧИНУ...

Страшное для пожилых людей заболевание — крупозное воспаление легких — внезапно обрушилось на Сеченова осенью 1905 года. Предчувствие скорой кончины не обмануло 76-летнего ученого. Он оставил после себя колоссальное наследие в области психологии и медицины и множество учеников. На родине Сеченову воздвигли памятник, а в 1955 году Московскому медицинскому университету было присвоено имя Сеченова.

Цифры и факты

СЕЧЕНОВ И. М. научно доказал, что продолжительность рабочего дня не должна превышать восьми часов. Он впервые ввел понятие «активный отдых».

ДЛЯ изучения влияния алкоголя на газы крови Сеченов сконструировал прибор — насос Сеченова.

СЕЧЕНОВ открыл и описал механизм мышечного чувства, позволяющего человеку даже с закрытыми глазами осознавать положение своего тела.

УЧЕНЫЙ впервые перевел на русский язык сочинение Чарльза Дарвина «Происхождение человека и половой отбор» и был крупнейшим популяризатором эволюционного учения в России.

Стали хуже слышать?

Мне 45 лет, но я замечаю, что стала хуже слышать. Никаких заболеваний нет. Врач говорит, что это возрастные изменения. Можно ли как-то тренироваться, чтобы поддерживать острый слух?

В. Н. Калачева, Ярославская обл.

Причин нарушения слуха много — от заболеваний среднего и внутреннего уха до поражений нервов. Если никаких органических нарушений не выявлено, а слышать стали хуже, попробуйте внести в свою жизнь несколько небольших изменений и освоить простую тренировку слуха.

Осторожнее с наушниками. Слушать музыку без последствий для здоровья можно не больше часа в день. При этом рекомендуется использовать большие накладные наушники, а громкость должна быть не выше 60% от максимальной (не более 90 дБ). Уровень громкости в наушниках считается нормальным, если вы слышите, что говорят окружающие, а они не слышат вашу музыку.

Минуты тишины. Каждый день устраивайте себе хотя бы 15 минут тишины. Отключите телевизор, радио, компьютер, закройте окна. Просто посидите и сконцентрируйтесь на своем слухе. Попробуйте различать те шумы, которые все же доносятся (создать идеальную тишину у вас все равно не получится), определять направление, их источник.

Гимнастика. Попробуйте такую слуховую гимнастику. Возьмите часы со стрелками, то есть издающие тикающий звук. Лягте на спину. Поместите часы на расстоянии вытянутой руки от себя. Попытайтесь услышать работу механизма. Теперь немного отодвиньте их и прислушайтесь. Четко уловив звуки работающих часов, сосчитайте их удары до ста. Увеличьте расстояние еще немного, прислушайтесь и сосчитайте удары. Если вы при очередном отодвигании часов не услышите их, не напрягайте слух, а сделайте так, чтобы обострилось слуховое внимание. И вскоре вы снова услышите, как работают часы. Между обостренным слуховым вниманием и остротой слуха существует прямая физиологическая связь. Тренируйтесь так ежедневно по 20-25 минут в день. Результаты будут поразительными.

В. Г. Васильев, отоларинголог

Полезно знать

● **Камни в мочевом пузыре?** Залейте 100 г семян щавеля конского 2 л сухого вина, настаивайте в темном прохладном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое. Храните не процеживая. Пейте по 50 г 3 раза в день за 30 минут до еды.

● **Отекают ноги?** В ведре холодной воды растворите пакет каменной соли. Смочите в этой воде махровое полотенце и, отжав, приложите к пояснице. Процедуру повторите 10 раз. В результате начинается мочеиспускание, и отеки исчезают.

● **При кровоточащей язве двенадцатиперстной кишки** взбейте один белок свежего яйца с 1 чайн. ложкой сахарной пудры и 1 ст. ложкой оливкового масла. Принимайте по 1 ст. ложке смеси каждое утро натощак в течение 10 дней подряд.

Уроки жизни

ВЕРА ВАСИЛЬЕВА, актриса:

«Душа ведь почти без морщин, чего не скажешь про тело...»

Ей 90, но старушек играть отказывается, в репертуаре Веры Кузьминичны только благородные дамы. Обаятельная, открытая и честная.

— Что пугает? Смерть. А еще больше смерти пугают немощь и дряхлость, быть обузой себе и родным — Боже сохрани! Хотела бы сначала умереть, а потом перестать работать.

Свой возраст называю всегда. Смело говорю: родилась в 1925 году. Печален диссонанс — душа ведь почти без морщин, чего не скажешь про тело. По душе еще можешь сыграть любую роль, большую любовь и страсть готов показать. А плоть уже этого не позволяет — тебе не поверят... Знаете, когда мне говорят «Давайте я вам помогу, стульчик подам», то я ненавижу этого человека... Есть какая-то шершавинка от возраста.

У меня ведь нет других забот, чем сыграть роль и привести себя в порядок: выспаться, ручки-ножки кремом намазать. Живу, как в юности, мои интересы не отягощены бытом. И отношение людей очень хорошее, это тоже приятно.

Сцена? От нее получаешь счастье необычайное. Не считаю себя хорошей артисткой, я не все могу сыграть и не все показать. Могу прожить чужую жизнь, но с одним условием: чтобы она была для меня интересна.

Если ноги отекают

Обратите внимание: отекают обе ноги или одна? Одинаково или по-разному?

■ Если отеки несимметричны или страдает только одна конечность, речь идет о патологии сосудов. Надо обратиться к сосудистому хирургу.

■ Если отеки симметричны, отметьте, когда они появляются. Утром? Отекли руки и лицо? Скорее всего, это патология почек. Запишитесь к нефрологу или урологу.

■ Если отеки симметричны, но появляются во второй половине дня и сопровождаются высоким давлением, болями в области сердца, отправляйтесь к кардиологу.

ОТЕКЛИ НОГИ, РУКИ, ЛИЦО, ПОЯВИЛИСЬ СЛАБОСТЬ, НИЗКОЕ ДАВЛЕНИЕ, АПАТИЯ? ПРОБЛЕМА С ЩИТОВИДКОЙ. ИДИТЕ К ЭНДОКРИНОЛОГУ!

Прикинь на себя — На приёме у стоматолога

Как бороться с оскоминой?

ЗНАЧИТ, ПОВРЕЖДЕНА ЗУБНАЯ ЭМАЛЬ?

Часто появляется оскомина, особенно после употребления кислых продуктов. Как с ней бороться? Может, она возникает из-за повреждения зубной эмали?

Иван Николаевич, Орловская обл.

Важно не путать оскомину (вяжущее ощущение во рту) с повышенной чувствительностью зубов. У вас, скорее всего, последнее. Старайтесь есть поменьше кислых продуктов и пользуйтесь постоянно или курсами пастой для особо чувствительных зубов. Или обратитесь к стоматологу — он обработает чувствительные участки специальными препаратами.

БОЛЯТ ДЁСНЫ. ЧТО-ТО В ОРГАНИЗМЕ НЕ ТАК?

Правда ли, что проблемы с деснами могут говорить о том, что в организме что-то не так?

Ирина Н., Орловская обл.

Да, десны чутко реагируют на общее состояние организма, и их заболевание может быть показателем проблем с желудочно-кишечным трактом (гастрит, язва желудка, колит), с сердечно-сосудистой системой, расстройств нервной системы. Случается, что больные десны являются одним из признаков гиповитаминоза или сахарного диабета. Так что при заболеваниях десен не мешает проверить и другие органы и системы организма.

ПРИКУСЫВАЮ ГУБУ ИЛИ ЩЁКУ

Внутри рта появляются желтые болячки. Пробовала прижигать, не помогает. В чем причина и как от них избавляться?

Наталья, Тюмень

Вначале нужно выявить, что именно травмирует слизистую оболочку ротовой полости. Это могут быть острые края зубов, пломб, коронок и мостовидных протезов, если такие имеются. При устранении причин травм слизистая оболочка восстановится самостоятельно. Более быстрому заживлению способствуют «Солкосерил-желе», облепиховое масло. Медлить с решением проблемы нежелательно, чтобы не допустить инфицирования ран и последующего развития осложнений.

В ЛУНКЕ ЗАБЫЛИ ОСКОЛОК ЗУБА...

Три месяца назад удалили верхний зуб. В течение месяца были боли в десне. После снимка лунку снова перечистили, оказалось, забыли осколок зуба. Долбили, долго ковыряли, не могли его найти. Очень болела лунка в течение 2 недель. Заживление происходило без сгустка. Лунка хоть и затянулась, продолжает болеть, особенно ночью. Сделали рентген — все в порядке, назначили процедуры: диадинамические токи, ультразвуковое облучение, но они не помогают. По общему анализу крови воспаления в организме нет. Нервы на пределе, похудела на 8 кг. Никакой врач не может толком поставить диагноз. Подскажите, куда обратиться? Чем лечиться?

Светлана, Кисловодск

Скорее всего, это альвеолит — воспаление лунки. Такое происходит как раз из-за отсутствия сгустка. Второй вариант — задет тройничный нерв, который инициирует болевые ощущения. Для постановки диагноза необходим осмотр лунки и рентгеновские снимки. Обратитесь в более специализированное учреждение, например в отделение челюстно-лицевой хирургии в стационаре.

Ю. В. Сирина, стоматолог, врач высшей категории

В зубе мудрости — дырка. А я беременная...

Говорят, нужно удалять, но это же с анестезией и потом будет боль... Но лечить-то надо! Как это повлияет на ребенка? До беременности лечила зубы, но о зубе мудрости и дырке в нем никто ничего не говорил.

В. Константинова, Ульяновск

Дело в том, что зубы мудрости поражаются очень быстро. Кариес может появиться буквально за несколько недель. Оставлять невылеченным зуб тоже нельзя, зубная боль и инфекция не менее вредны для малыша, чем стоматологические вмешательства. Поэтому обратитесь в стоматологическую клинику, где оказывают специализированную помощь беременным женщинам. Наиболее оптимальные сроки — с 10-й по 20-ю неделю. Тщательно ухаживайте за полостью рта, устраняйте главную причину заболеваний зубов и десен — бактерии зубного налета.

Развеем сомнения

Девять мифов об артрите

Препаратов, используемых для лечения разных артритов, много, но они часто не излечивают от недуга. А вот побочные действия вызвать могут. Ученые работают над созданием новых лекарств.

1 **Артрит — это отдельное заболевание.** На самом деле болезней суставов и причин, их вызывающих, больше 100. Ревматоидный артрит, подагра, системная красная волчанка тоже из их числа. Для некоторых заболеваний разработаны специальные методы лечения. При многих других артритах назначают одинаковые препараты — анальгетики и противовоспалительные средства (диклофенак, пироксикам, парацетамол). Артрит может передаваться по наследству.

2 **Суставные боли — первый признак артрита.** Как ни странно, но суставная боль не обязательно признак артрита — воспаления суставов. Чаще суставную боль вызывают тенденит (воспаление сухожилия), бурсит (воспаление тонкой суставной сумки, покрывающей крупные суставы, например плечевой или бедренный), остеоартроз (дегенеративные заболевания суставов), травмы, например разрывы связок, хрящей, спортивные травмы, и вообще не суставные заболевания, например фибромиалгия (заболевание, вызывающее боли в суставах и мышцах).

3 **Почему возникает артрит и другие заболевания суставов.** Артрит — это аутоиммунное заболевание. Не совсем понятны причины его возникновения. Например, остеоартроз — дегенеративная форма артрита — может возникнуть после травмы, может передаваться по наследству и быть следствием ожирения. Но почему-то это заболевание у кого-то появляется, а у кого-то нет. Воспалительными заболеваниями считаются ревматоидный артрит и системная красная волчанка. Они развиваются, когда иммунная система нападает на собственные ткани организма. Чаще всего причина артрита известна. Например, подагра появляется, когда в суставах начинают откладываться кристаллы мочевой кислоты. Инфекционный артрит провоцируют бактерии и другие микроорганизмы, что приводит к воспалению сустава. Опять же: у одних пациентов такой артрит возникает, а у других нет.

4 **Любой артрит протекает тяжело.** Это не так. Многие из артритов протекают в легкой форме. Да, ухудшается качество жизни, но человек трудоспособен и не сильно страдает от боли. А вот ревматоидный артрит — тяжелый недуг. Он приводит к инвалидности.

5 **Любые заболевания суставов — это признак их старения.** Заболеть артритом можно в разном возрасте — как в молодом, так и в старости. Но остеоартроз часто возникает у престарелых пациентов, хотя у некоторых счастливчиков в 70 лет и старше артроза нет или есть мизерные его проявления. А ревматоидным артритом, системной красной волчанкой люди заболевают реже.

6 **Артритом и подагрой болеют те, кто ест много жирной и калорийной пищи.** Еще одно заблуждение. Уже сотни лет назад люди стали замечать, что после застолий с большим количеством еды и вина случаются приступы подагры. В действительности же еда не так вредна, как алкоголь. Ожирение тоже может спровоцировать возникновение подагры. Лекарства от гипертонии и почечные недуги также провоцируют подагру.

Нагрузка на коленный сустав снизится, если похудеть хотя бы на 4 килограмма.

7 **Остеопороз — тоже артрит. Сопровождается болью в спине или позвоночнике.** Отчасти это так, но чаще остеопороз протекает безболезненно. При этом заболевании снижается прочность костей и возникает риск переломов. Однако, пока перелом не случится, болезнь протекает безболезненно. После перелома боль возникает и исчезает через несколько недель. При остеопорозе боль может появиться при сдавливании нервов, искривлении позвоночника. Для предупреждения остеопороза и его лечения не нужно ждать, когда возникнут симптомы. В большинстве случаев они появляются на запущенных стадиях. Лучше заранее пройти обследование на плотность костей, чтобы вовремя выявить начало заболевания и предотвратить переломы.

8 **Для диагностики надо пройти рентген, ядерно-магнитный резонанс (ЯМР) или компьютерную томографию (КТ). Они выявят, насколько поврежден сустав.** Это не так. Эти исследования помогают диагностировать переломы, возникшие после травм, опухоли. Но найти причину возникновения суставной боли (обнаружить такие заболевания, как тенденит, подагра, бурсит, дегенеративные заболевания суставов, системная красная волчанка, фибромиалгия и ранняя стадия ревматоидного артрита) не помогут. Сухожилия, связки и хрящи на рентгенограммах практически не видны.Поэтому, даже если пациент жалуется на боли в спине, эти исследования назначают выборочно. Чаще всего они оказываются бесполезными, к тому же могут ввести в заблуждение доктора.

9 **Анализ крови поможет диагностировать артрит.** Действительно, СОЭ помогает диагностировать воспаление, а ревматоидный фактор — ревматоидный артрит. Анализ крови на антинуклеарные антитела сдают при диагностировании системной красной волчанки. К сожалению, есть риск получить ложноположительный результат, когда болезни нет, а анализы показывают нарушение. По статистике, у каждого третьего здорового человека выявляют антинуклеарные антитела крови, а СОЭ повышается при элементарной простуде. Кстати, у 30% людей, страдающих ревматоидным артритом, ревматоидный фактор не выявляется.

Рекомендуем

Вместо аптечного хондропротектора для укрепления хрящей используйте природный. Разбавьте 1,5 ст. ложки желатина 2,5 ст. ложки воды и подержите на водяной бане до растворения (или в микроволновке 3-5 секунд). Добавьте 1,5 ст. ложки сиропа шиповника (продается в аптеке), размешайте. Храните в холодильнике. Это суточная доза при массе тела около 100 кг. Принимайте 4 раза в день после приема пищи. С осторожностью надо лечиться тем, у кого кровь густая.

Стихи наших читателей

УЙТИ И НЕ ВЕРНУТЬСЯ

Хочу уйти и не вернуться,
Исчезнуть просто так!
Растаять и не обернуться.
Прошедшее — пустяк!
Хочу резвиться ветром в поле,
Не ветер — ураган!
И рухнуть вниз, не слыша боли,
Чтоб не поймал аркан!
Не соглашаться и бороться,
Ходить по острию!
Быть жарче пламени и солнца,
Но не сказать «люблю!»
Бросаться в омут с головою —
Не дружба, а война!
Поставить выше жизни волю:
Где смерть — там и тюрьма!

Виктория Гайм,Ипатово, Ставропольский край

ДОЖДЬ ПРОШЁЛ, ЗАВЕРШЁН ЛИСТОПАД...

Столько раз получала отказы!..
Мне с усмешкой смотрели вслед.
...Ах, какая объемная фраза,
Содержание краткое — «нет».
Как посмела услышать другое?
Дождь прошел. Завершен листопад.
Я сумела себя успокоить.
Право жить — вот одна из наград.
А по улице шумным парадом
Неустанно спешила вода,
И все слышалось-виделось рядом
Бурной жизни ответное «да!»

Н. В. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Я «изобрела» лекарство от синдрома беспокойных ног...

Даже по квартире передвигалась с табуреткой. Пришли ко мне как-то соседки проведать и надавали кучу советов. Остановилась на лечении хреном. Что делала? Брала большие листья, обрезала прожилки и этими «лентами» обматывала колени. Сверху для тепла и надежности обматывала широким бинтом. Через несколько дней боль утихла, по квартире могла уже передвигаться без табуретки. Но лечение продолжала. Плохо было то, что повязка постоянно сползала. Ночью было проще — завязала и лежу. Вот и стала размышлять: что делать? Спасение опять пришло неожиданно. Подруга пришла в гости и принесла рецепт с хреном, которым пользовалась от болей в спине. Я решила проверить его на себе. Это средство стало моим спасением. В литровую банку настругала корень хрена, туда же добавила несколько измельченных листьев (никакую пропорцию не соблюдала), залила самогоном, закрыла крышкой и поставила на подоконник. Дня через четыре стала натирать этой настойкой ноги от коленей до ступней. Вскоре «танцующие» ноги меня уже не беспокоили. Ложилась спать и спала спокойно до утра. Подружкам своим рассказала про «хреновую» настойку, и они приготовили себе тоже. Натирают кто руки, кто ноги...

И. В. Крюкова, Приморский край

От невралгии

Сам себе доктор

■ Свежий лист лопуха приложите пушистой стороной к больному месту. Закрепите теплым шарфом или платком. Держите компресс всю ночь для уменьшения боли и снятия воспаления при невралгии.

■ При невралгии тройничного нерва измельчите на терке красную свеклу, заверните в марлю или тонкую ткань и вложите тампон в ухо с больной стороны.

■ Во время приступа боли положите на льняную салфетку несколько листиков герани и прибинтуйте к больному месту. Сверху повяжите теплый платок. Два-три раза замените листья на свежие. Обычно через 1,5-2 часа боль стихает.

■ Залейте 1 ст. ложку мяты перечной 1 стаканом кипятка и держите на маленьком огне 10 минут. Процедите и пейте по 1/2 стакана 2 раза в день — утром и перед сном.

■ При невралгии залейте 1 ст. ложку травы тысячелистника 1 стаканом кипятка, укутайте и настаивайте 1 час. Настой процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды. Это окажет обезболивающее и противовоспалительное действие.

Для вас, мусью

Настойка каштана

При остром простатите и аденоме залейте 1 ст. ложку измельченной кожуры каштана конского 1 стаканом спирта и настаивайте в темном месте 10 дней, периодически взбалтывая. Процедите и пейте настойку по 25-30 капель 3 раза в день перед едой.

Боярышник поможет

Большую пользу при импотенции окажут и свежие ягоды боярышника, и варенье, и настойка из цветков. Для приготовления настойки 100 г сухих цветков боярышника залейте 1 л водки, настаивайте в темном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое. Процедите, остаток отожмите. Принимайте по 20-30 капель, запивая водой, 3 раза в день за 30 минут до еды.

ОТ ЛЮБВИ ДО НЕНАВИСТИ — ОДИН ШАГ... ГРЯЗНЫМИ БОТИНКАМИ ПО ТОЛЬКО ЧТО ВЫМЫТОМУ ПОЛУ.

Пригодится

● Чечевица, особенно красная, содержит большое количество железа, что особенно полезно женщинам. Блюда из нее хорошо употреблять при климактерическом синдроме — для нормализации гемоглобина. А также всем тем, кто страдает анемией.

● При мастопатии перемешайте по 100 г кашицы из свежего корня лопуха, меда, касторового масла, сок 2 лимонов. Смесь выложите на льняную салфетку и приложите к груди на ночь. Утром компресс снимите, а днем смажьте грудь мазью «Апилак». Курс лечения — 2 недели. Смесь храните в темном прохладном месте.

● Беспокоят обильные и болезненные менструации? Заварите 1 чайн. ложку травы полевого хвоща 2 стаканами крутого кипятка. Принимайте каждые 2 часа по 1 ст. ложке. Когда боли стихнут и кровотечение уменьшится, принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Знаете ли вы, что...

ЖЕНЩИН ЗАМЕНЯТ СЕКС-РОБОТЫ

По прогнозам ученых, в ближайшем будущем мужчины откажутся от секса с реальными женщинами, их заменят секс-роботы. Мужчины будущего будут вступать в половую связь только с человекоподобными. При этом эксперты считают, что женщины, работающие в секс-индустрии, например проститутки и порноактрисы, не будут востребованы. Ведь секс-робот сможет выполнить любую прихоть, никогда ничем не заразит. А еще мужчина сможет выбрать искусственную женщину по своим пожеланиям во внешности. Да и отказаться от совокупления робот не сможет.

ЕВНУХИ ЖИВУТ ОЧЕНЬ ДОЛГО

Испокон веков ученые бьются в поисках ответа на вопрос: почему мужчины живут меньше, чем женщины. Известно, что мужские половые гормоны плохо сказываются на иммунните мужчин. Мужчины чаще подвергаются стрессам и потому склонны к развитию сердечно-сосудистых заболеваний. А вот кастрированные мужчины традиционно жили на 14-19 лет дольше. Каждый второй евнух доживал до 100 лет. Исследователи продолжают анализировать рукописи и древние письмена. Этим исследованиям почти 600 лет.

О женщинах

■ НА ТАИТИ, В ИНДИИ ПОЛНОТА ЖЕНЩИНЫ — ПРИЗНАК КРАСОТЫ. А ПОХОДКА ЖЕНЫ ДОЛЖНА БЫТЬ ГРАЦИОЗНОЙ, КАК У... МОЛОДОГО СЛОНА.

■ У ЯПОНЦЕВ ВКУС ДРУГОЙ. ОНИ ПРОСТЯТ НЕВЕСТЕ ПЛОХУЮ ГРУДЬ, НО ШИРОКИЕ БЕДРА — НИКОГДА.

■ ИСПАНСКИМ ДЕВУШКАМ В XVI-XVII ВЕКАХ НА НАЧИНАВШУЮ РАЗВИВАТЬСЯ ГРУДЬ НАКЛАДЫВАЛИ СВИНЦОВЫЕ ДОСКИ. И ВМЕСТО ГРУДИ У НИХ БЫЛИ УГЛУБЛЕНИЯ.

Мужские проблемы

Две-три осечки — и... финал

Многие мужчины напрямую связывают нестойкую эрекцию с импотенцией, хотя у этих нарушений мало общего.

О ПРИЧИНАХ ВЯЛОЙ ЭРЕКЦИИ

К импотенции приводят физиологические проблемы, к вялой эрекции чаще всего психологические. Какие именно?

1. Неудачный первый опыт. Считается, что он оставляет след на всей дальнейшей сексуальной жизни мужчины. И тут много причин для неудач: перенервничал — исчезла эрекция в ответственный момент, сильно возбудился — все быстро закончилось. Поэтому нужно помнить, что у каждого был первый раз. Если не все, то большинство допускали ошибки. Это как впервые встать на коньки — падения неизбежны. А еще первый опыт не так важен, как принято считать.

2. Страх оказаться неумелым и не удовлетворить женщину. Далеко не всегда сексуальное удовлетворение женщины зависит от эрекции и твердости полового члена. У многих, кто перестает связывать мужскую эрекцию с женским оргазмом, проблемы с этим исчезают.

3. Упреки, замечания со стороны женщины. Недовольство может заронить в мужчине сомнения в его несостоятельности, которые будут преследовать его всю жизнь. Поэтому запомните еще раз: ошибки случаются со всеми. А может, женщина просто обиделась на вас за что-то, с сексом совершенно не связанное?

ДЕЛО ПОПРАВИМОЕ

В 95% случаев нарушение эрекции излечимо, причем почти половине страдальцев даже не нужен психотерапевт. Все дело в том, как к проблеме относятся мужчина и женщина. И если все воспринимается как трагедия, это не только не поможет, но и сделает только хуже.

Для мужчины сексуальные способности связаны с мужественностью напрямую. Он должен быть постоянно готов к эрекции, даже в 80 лет. А многие вообще воспринимают 1-2 осечки как крах всей жизни. Нарушение импотенции, появившееся из-за стресса, само по себе оказывается еще большим стрессом со всеми последствиями — ухудшением состояния, постоянным плохим настроением, сложностями во взаимоотношениях...

Женщина же нередко воспринимает проблемы с потенцией как потерю интереса лично к ней и начинает требовать доказательств того, что она все еще желанна. А ее несчастный мужчина мечется между любовью и раздражением.

Выход есть. Мужчине нужно обратиться к врачу. А женщина должна уговорить его это сделать. Самое главное — донести до него, что мир не рухнул, что вы по-прежнему его любите, что это лечится почти со 100%-ной вероятностью. А еще, что проблемы с эрекцией могут быть симптомом какой-то болезни и вы волнуетесь.

Е. И. Пономарев, сексолог

На приёме у сексолога

■ ИСЛАНДСКИЙ МОХ ЯВЛЯЕТСЯ ПРИРОДНЫМ АФРОДИЗИАКОМ, ПОМОГАЕТ УСИЛИТЬ МУЖСКУЮ СИЛУ, ТАКЖЕ КАК КАРДАМОН И КИПАРИСОВОЕ МАСЛО.

■ ЗАПАХ КОРИАНДРА ПРОБУЖДАЕТ В СУПРУГАХ СТРАСТЬ.

На приёме у гинеколога

Миома и киста как-то связаны?

Мне 50 лет. Месячные стали нерегулярными. Недавно в молочной железе обнаружили небольшую кисту (1 см). Уже в течение нескольких лет в матке имеется большая миома (3 см), но она не растет, поэтому никакого лечения не назначают, только УЗИ раз в год. Связаны ли эти новообразования между собой? Делать операцию боюсь. Как еще лечиться?

И. В. Воронова, Челябинск

Связь между этими новообразованиями есть. Гинекологические заболевания отражаются на состоянии молочных желез. Фиброзно-кистозные мастопатии — это следствие эндокринных заболеваний женской половой системы, щитовидной железы, а затем уже и других эндокринных желез. После прекращения месячных эндокринозависимые опухоли уменьшаются в размерах или даже исчезают. Если врач-маммолог назначит не операцию, а гормональные мази, то можно ускорить наступление менопаузы препаратами, имитирующими менопаузу. Через 3 месяца миома значительно уменьшится, и лечение можно будет прекратить.

Гормонозависимые кисты молочных желез также должны пройти, исчезнуть или значительно уменьшиться. Далее можно пройти курс негормональных препаратов: витаминов и гомеопатических средств («Мастодинон», «Дисменорм», «Ременс»).

И. П. Лазарева, гинеколог, врач высшей категории

Сам себе доктор

Чем лечить воспаление придатков

Народные рецепты для избавления от аднексита — воспаления придатков матки (маточных труб и яичников).

■ Разведите в 1 стакане теплой кипяченой воды 2 г очищенного мумие (из аптеки). Пейте по 1/3-1/2 стакана 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

■ Смешайте 2 чайн. ложки череды, 1 ст. ложку тысячелистника, 2 ст. ложки пустырника. Залейте 2 ст. ложки сбора 0,5 л кипятка, настаивайте час и процедите. Принимайте утром и вечером по 1/2 стакана за полчаса до еды (при проблемах с желудком такой сбор пейте после еды). Курс лечения — 5-6 месяцев. Через 1,5 месяца при необходимости курс можно повторить.

■ Смешайте 4 ст. ложки травы душицы, 7 ст. ложек коры дуба, 1 ст. ложку корня алтея, 2 ст. ложки календулы, 3 ст. ложки аптечной ромашки. Залейте 5-6 ст. ложек сбора 1 л кипятка, настаивайте 30 минут (можно в термосе), остудите, процедите. Используйте для спринцеваний на ночь.

Цифры и факты

■ В ТЕПЛЫХ УСЛОВИЯХ ОРГАЗМ НАСТУПАЕТ БЫСТРЕЕ, ЧЕМ В ХОЛОДНЫХ.

■ КУРЯЩИЕ МУЖЧИНЫ ЗАНИМАЮТСЯ СЕКСОМ В 2 РАЗА РЕЖЕ НЕКУРЯЩИХ.

■ ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПРИНИМАЕТ ЖЕНЩИНА, УМЕНЬШАЮТ ЕЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ ВО ВРЕМЯ СЕКСА.

■ ТОЛЬКО 1% ЖЕНЩИН МОГУТ ПОЛУЧИТЬ ОРГАЗМ ОТ ЛАСКИ ГРУДИ.

■ ЖЕНСКИЙ КЛИТОР ИМЕЕТ 8000 НЕРВНЫХ ОКОНЧАНИЙ, А МУЖСКОЙ ПЕНИС — ТОЛЬКО 4000.

Намотай на ус — *О молочнице*

Сладости под запретом

ПРИ ЛЕЧЕНИИ КАНДИДОЗА И ДЛЯ ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ НУЖНО ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ РАЦИОНА ШЕСТЬ ПРОДУКТОВ, В КОТОРЫХ СОДЕРЖИТСЯ МНОГО ДРОЖЖЕЙ И САХАРА.

1 **Сладости** — первое, от чего нужно отказаться, иначе пользы от лечения не будет. Сахар — излюбленная пища грибков, благодаря которой они живут. Во время лечения нужно ограничить или вовсе исключить из рациона конфеты, шоколад, пирожные, торты, мороженое... В народе молочницу даже называют болезнью сладкоежек, поскольку повышенный уровень сахара — одна из главных причин ее появления.

2 **Фрукты, соки, газировка.** Несмотря на то, что газированные напитки и соки часто не относят к сладостям, содержащийся в них сахар ничем не отличается от сахара в конфетах. В большинстве соков есть фруктоза, которая, как и глюкоза, за секунды всасывается в кровь. Фруктоза имеется и во всех сладких ягодах и фруктах, поэтому во время обострения молочницы ограничьте их употребление. По мере того, как зуд и творожистые выделения прекратятся, фрукты можно понемногу снова вводить в рацион.

3 **Мучные изделия.** Нельзя есть булочки, пироги, хлеб из белой муки (его можно заменить диетическими хлебцами). А вот цельнозерновой хлеб не только не запрещается, но и поощряется, поскольку углеводы, содержащиеся в нем, резко не повышают сахар в крови.

4 **Картофель, белый рис.** Они практически полностью состоят из крахмала, а он в процессе пищеварения преобразуется в ту же глюкозу. Крахмал уровень сахара повышает постепенно, поэтому, конечно, лучше съесть картофель, чем конфету. Но во время лечения лучше готовить гречку, овсянку, бурый рис.

5 **Соленья и копчености.** Консервированную пищу, конечно, сладкой не назовешь. Но в маринады и соленья почти всегда добавляют сахар, и он вызывает резкий скачок уровня глюкозы. Вредны покупные соусы (кетчуп, майонез, горчица), копченые изделия (в них содержится уксусная кислота, которая разрушает защитный барьер пищеварительного тракта). Такие продукты ухудшают иммунитет, и выздоровление затягивается.

6 **Алкоголь.** При молочнице запрещены любые спиртные напитки. По химической структуре они схожи с сахаром и также вызывают скачок уровня глюкозы в крови. Особенно нежелательно при молочнице употреблять пиво и квас. Ведь в их состав входят сахар и дрожжевые грибы. От лечебных спиртных настоек во время лечения кандидоза тоже лучше отказаться.

И. Н. Ромашина, гинеколог, врач высшей категории

Гонорея у мужчин

Следы греха

В остром периоде гонорея чаще всего проявляется в виде острого уретрита: моча мутная, из-за отека слизистой беспокоят боль, рези и жжение при мочеиспускании. Возможно выделение гноя. Нечастые позывы к мочеиспусканию быстро проходят (через 2-3 дня), но под влиянием алкоголя или сексуальной активности могут возвращаться.

ОСЛОЖНЕНИЯ СВЕЖЕЙ ГОНОРЕИ

* Эпидидимит. Чаще односторонний, возникает внезапно, проявляется болями в мошонке, которые постепенно нарастают. Повышается температура тела.

* Изменяется походка. Больной вынужден отставлять ногу в сторону боли. Мошонка увеличивается в размерах.

* Резко увеличивается в размере яичко или оба.

* Заявляет о себе простатит. Сопровождается это повышением температуры тела, болью в прямой кишке, чувством инородного тела, острой задержкой мочи. При пальпации предстательная железа уплотнена, болезненна.

* Появляется дергающая боль при сидении.

* При эрекции появляется боль и искривление полового члена.

* Из-за сужения просвета уретры затрудняется мочеиспускание. Может быть серозное или сукровичное обильное отделяемое.

При хронической гонорее человек жалуется на скудное слизистое отделяемое из уретры по утрам. Моча прозрачная. Могут быть толстые длинные и короткие нити в первой порции, вторая порция обычно чистая.

О ПОСЛЕДСТВИЯХ ХРОНИЧЕСКОЙ ГОНОРЕИ

Хроническая форма гонореи может привести к простатиту. Он проявляется наличием коротких нитей во второй порции мочи, учащенным мочеиспусканием ночью, чувством инородного тела в прямой кишке, болями в промежности, крестце, лобке, по ходу уретры и в головке полового члена. Нарушается половая функция: появляется преждевременная эякуляция, снижается чувство оргазма. Характерна тупая боль, которая усиливается при эякуляции и отдает в поясничнo-крестцовую область. При мочеиспускании моча разбрызгивается, уменьшается напор.

По выгодной цене

АкваМастер

Эвалар

Удобное устройство для промывания носа по выгодной цене

АкваМастер — это удобное устройство для промывания носа + дозированная морская соль Мертвого моря.

Рекомендован при: **ринитах, гайморитах, ОРВИ и гриппе, аденоидитах**[1].

Цена: в 2 раза выгоднее аналога[2].

Примите за правило ежедневно промывать нос устройством АкваМастер Эвалар и наслаждайтесь легким дыханием и свободой от вирусов!

Схема использования:

1. В емкость устройства засыпьте 1 пакетик морской соли, залейте 50 мл кипяченой воды
2. Закрутите насадку и взболтайте до полного растворения соли
3. Снимите колпачок с насадки и произведите 1-2 пробных распыления
4. Вертикально введите насадку-распылитель в носовой ход и сделайте по несколько распылений в каждый

Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru.
«Линия здоровья «Эвалар»:
8-800-200-52-52 (звонок бесплатный)
apteka.ru

Произведено «Эвалар»: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP!

[1]В комплексной терапии. [2]По данным ЗАО «Группа ДСМ», за I полугодие 2018 года средневзвешенная розничная цена за упаковку изделия медицинского назначения «АкваМастер» в форме устройства для орошения и промывания слизистой полости носа + средства для орошения и промывания №10 производства компании «Эвалар» в 2,1 раза ниже аналогичного комплекта.

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760 Реклама

Имеются противопоказания. Проконсультируйтесь со специалистом

Взрослым и детям с 3-х лет

На приёме у ревматолога

Ножка болит...

Все чаще малышам ставят диагноз ювенильный идиопатический (или ревматоидный, как его называли раньше) артрит. Увы... Об этом мы беседуем с детским ревматологом Игорем Евгеньевичем Панаско.

— В каком возрасте возникает ювенильный артрит?

— В основном в 4-6 лет. Но ребенок может заболеть и в 5-6 месяцев.

— Чем опасно это заболевание?

— Болезнь поражает суставы и другие органы. Самым серьезным и частым является поражение глаз с развитием ревматоидного увеита. Последствия увеита — ухудшение зрения вплоть до полной слепоты. Ужас в том, что поражение глаз может протекать бессимптомно. До конца прошлого века 60% детей с ювенильным ревматоидным артритом становились инвалидами. Сегодня благодаря своевременной диагностике и раннему лечению это удается предотвратить.

Маленькие дети могут жаловаться на то, что «болит ручка», «болит ножка», так как не понимают, что у них болит сустав.

— Что провоцирует развитие болезни?

— Считается, что наследственность и факторы среды. Известно: если у ребенка есть родственник первой линии родства, страдающий ревматоидным артритом, то у него высок риск заболеть. Замечено, что ювенильный артрит часто развивается после инфекций, стрессов, травм, редко — после прививки, проведенной на фоне нездоровья. Но, к сожалению, нередко болезнь возникает на фоне полного здоровья.

— Какие симптомы указывают на ювенильный артрит?

— Чаще всего в начале заболевания поражаются суставы или один сустав. Они опухают, отекают, в месте воспаления над суставом повышается температура, возникают покраснение, боль. Нарушаются движения — например, ребенок отказывается опираться на больную ногу, начинает хромать.

— Что должны делать родители, обнаружив у ребенка симптомы болезни?

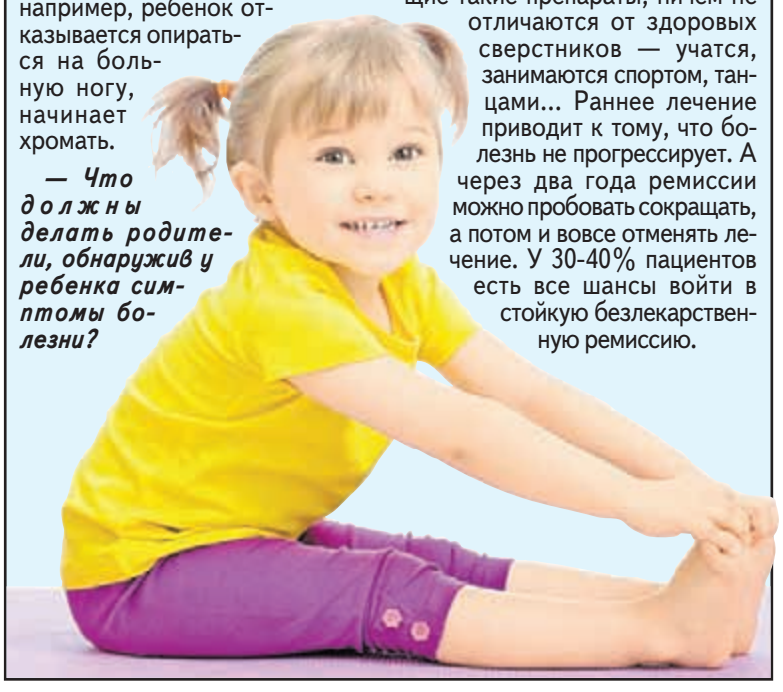
— Важно, чтобы ребенок не позднее чем через 3 месяца от начала заболевания попал к ревматологу. Именно раннее и правильное лечение позволяет надолго перевести болезнь в состояние длительной ремиссии. Но часто родители обращаются не к ревматологу, а к хирургу, ортопеду или того хуже — лечат малыша народными методами. Это очень опасно. Ведь разогревающие процедуры в начальной стадии ювенильного артрита могут только ухудшить состояние. Так же как и накладывание лонгета на больную конечность.

— Какие исследования нужны? Может, надо сдать кровь на ревматоидный фактор?

— Каких-то точных методов диагностики не существует. Основанием для постановки диагноза у ребенка старше 16 лет является наличие симптомов артрита, не прекращающихся в течение 6 недель. Если артрит сохраняется дольше 2-5 недель, нужно обязательно обратиться к ревматологу. А вот анализ крови на ревматоидный фактор сдавать нужно только взрослым.

— Как лечится ювенильный артрит?

— Стандартным методом лечения является назначение метотрексата. Уколы делают один раз в неделю. Если этот препарат не помогает, для лечения применяют генно-инженерные биологические препараты. Они очень дорогие — от 30 до 70 тысяч рублей. Но их эффективность — 90%. Это лечение полностью оплачивает государство. Дети, получающие такие препараты, ничем не отличаются от здоровых сверстников — учатся, занимаются спортом, танцами... Раннее лечение приводит к тому, что болезнь не прогрессирует. А через два года ремиссии можно пробовать сокращать, а потом и вовсе отменять лечение. У 30-40% пациентов есть все шансы войти в стойкую безлекарственную ремиссию.



Уроки без упрёков

В доме школьник

Выполнение школьных домашних заданий и для детей, и для их родителей нередко превращается в муку. Как справиться с трудностями.

1 Не перегружайте ребенка тем, что у него не получается. Родители считают: если ребенку тяжело дается письмо, значит, нужно больше писать; если не дается чтение — больше читать... Но ведь эти утомительные, не дающие удовлетворения занятия убивают радость самой учебы.

2 Очень важно, чтобы во время занятий ничто не мешало. Не смотрите даже «одним глазком» телевизор, не отвлекайтесь, не прерывайте занятия, чтобы позвонить по телефону или сбегать на кухню.

3 Не менее важно, с кем из взрослых ребенок делает уроки. Мамы обычно более мягкие, но у них часто не хватает терпения, да и эмоции бьют через край. Папы жестче, но спокойнее. В таких ситуациях важно, чтобы взрослый не терял терпение и не вызывал на смену «для расправы» другого родителя.

4 Домашнее задание дается в конце урока, когда в классе шумно. Ваш ребенок может не услышать учителя, поэтому дома искренне скажет: «Ничего не задали». В этом случае узнайте домашнее задание у родителей одноклассников.

5 Продолжительность непрерывной домашней работы не должна превышать 20-30 минут. После того как ребенок отдохнет 10-15 минут, можно продолжить занятия.

В. П. Солнцева, детский психолог

Сам себе доктор

ПРИ диарее помимо назначенного врачом лечения полезно давать ребенку до и после еды компот из сушеной черники (свежая, наоборот, слабит).

МОЖНО поить ребенка рисовым отваром, каждые 2 часа давайте по трети стакана.

ПОМОГАЮТ и ржаные сухари. Залейте их водой, дайте настояться и поите ребенка в течение дня.

ВЯЖУЩИМИ свойствами обладают компоты и отвары груши, мякоть же усиливает перистальтику кишечника.

Делать или нет? — *Развеем сомнения*

Прививка при простуде

Можно ли делать прививку, когда у ребенка режутся зубки? Наш участковый педиатр говорит, что и небольшая простуда или насморк не повод для отказа...

Евгения, Пермский край

В каждой стране разработан свой календарь детских прививок. Есть он и в России. Первую вакцинацию проводят малышу на двенадцатом часу жизни — от гепатита В, на третий-седьмой день — от туберкулеза. Вторая вакцинация от гепатита В делается в один месяц. Первая от дифтерии, столбняка, коклюша, полиомиелита — в 3 месяца, вторая делается в 4,5 месяца, а третья — в 6 месяцев. В 12 месяцев делают вакцинацию от кори, краснухи, эпидемического паротита. В 18 месяцев — от коклюша, столбняка, дифтерии, полиомиелита. В 20 месяцев делают прививку от полиомиелита. В 6 лет — от эпидемического паротита, кори, краснухи, это уже вторая вакцинация. В 7 лет — прививка от дифтерии и столбняка. Если у ребенка до этого времени была отрицательная проба на туберкулин, снова проводят вакцинацию от туберкулеза. В 13 лет делают последнюю прививку от гепатита В, если ее не делали раньше, снова проводится вакцинация от краснухи для девочек, которым не делали раньше. В 14 лет делают прививку от столбняка и дифтерии. Также проводится последняя прививка от туберкулеза и шестая от полиомиелита. Взрослым каждые 10 лет от момента последней вакцинации рекомендуют прививаться от столбняка и дифтерии.

Осложнения после вакцинации могут быть, если иммунитет ребенка ослаблен, если ребенок болеет или с момента, как он выздоровел, прошло совсем мало времени. Даже насморк может стать причиной плохих последствий. Некоторые мамы считают, что насморк у детей возникает при прорезывании зубов, а это не повод отказываться от прививки. Не простуда же! Но когда у ребенка режутся зубки, иммунитет тоже ослабевает, и в организм малыша легко попадает вирус, который вызывает насморк. Когда вакцина попадает во время такого заболевания, жди осложнений. Даже если вы получили предписание о том, что прививку надо делать всем детям определенного возраста, откажитесь от нее, если у ребенка есть насморк. Когда в организм даже здорового малыша одновременно вводят три вакцины, это особенно рискованно.

Г. А. Морозова, педиатр, врач высшей категории

Авторитеты дают советы

Если малыш стесняется

В НЕЗНАКОМОЙ ОБСТАНОВКЕ ВАШ РЕБЕНОК СРАЗУ ТЕРЯЕТСЯ, А УЖ УГОВОРИТЬ ЕГО ПРОЧИТАТЬ СТИХИ — ЦЕЛАЯ ИСТОРИЯ... ЭТО НОРМАЛЬНО?

Замыкается в себе на людях

Все малыши ведут себя поразному. Тихоням куда интереснее исследовать окружающий мир не выходя из безопасного укрытия. Дома такие дети могут быть веселыми и игривыми, а на людях замыкаются в себе. Это начинает всерьез беспокоить родителей с наступлением детсадовского возраста, когда круг общения расширяется. Малыш не находит контакта с ровесниками, не отвечает на вопросы чужих взрослых. Почему он так делает и как на это реагировать?

Стоит задуматься...

Под маской стеснительности могут прятаться:

* боязливость и осторожность, развившиеся из-за травмы, испуга (например, однажды ребенок потерялся и теперь боится чужих людей);

* склад характера: малышу нескучно в одиночестве, а общение с другими его утомляет;

* робость и пассивность как результат чрезмерного контроля мамы и папы, которые пресекают самостоятельность малыша;

* чувствительность и впечатлительность, ранимость.

Нужны терпение и забота

В каждой из перечисленных ситуаций есть свои нюансы, но существуют и общие правила, как помочь стеснительному ребенку.

1. Без насилия и принуждения. Малыш вовсе не обязан радостно со всеми общаться и играть. Так что не давите: «Тебе надо с кем-то подружиться. Ну-ка иди познакомься вон с той девочкой». Ребенку иногда требуется много времени, чтобы изучить обстановку, прежде чем стать смелее. Иногда на это уходит месяц. Так что дайте малышу возможность спокойно оглядеться.

2. Оградите от назойливых взрослых. Застенчивые малыши некомфортно чувствуют себя с громкоголосыми взрослыми, настойчиво задающими вопросы. Если такой человек (например, сосед, продавец) заговаривает с вашим ребенком, перехватывайте инициативу и переключайте внимание на себя. Малышу надо привыкнуть находиться в одном пространстве с чужим человеком до того, как он захочет пойти на контакт.

3. Не упрекайте в застенчивости (ни в коем случае!) — ребенок будет зажиматься еще больше. Чаще говорите, какой он смелый, находчивый. Рассказывайте родственникам о походе на площадку (дети обычно слушают эти истории и делают выводы). Вместо «Все катались на горке, а Ваня боялся и стоял в стороне», скажите: «Ваня ждал, пока другие дети наиграются, и, когда горка освободилась, накатался вволю».

А если подождать?

Не все играют на утренниках главные роли — кто-то рисует или изображает на сцене дерево. У каждого своя зона комфорта. Если к малышу относиться с вниманием, дружелюбием и уважением, рано или поздно он раскроется и станет раскованнее.

И. Адмиральская, психолог

Знаете ли вы, что...

Чем больше абортов делает женщина до рождения своего первого ребенка, тем больше вероятность, что она родит его недоношенным. Считается, что у преждевременно рожденных детей более низкий иммунитет, меньше вес, они больше подвержены инфекциям, переохлаждению, неврологическим расстройствам и имеют больше шансов умереть до наступления возраста одного года. По статистике, количество абортов в последние годы растет, и вместе с ними растет число детей, рождающихся с осложнениями. Даже при сегодняшнем уровне развития медицины аборты остаются серьезным риском для здоровья и матери, и ребенка. Решившись на аборт один раз, женщина может никогда не родить здорового ребенка. И это не будет зависеть ни от мастерства врача, ни от генетики. Это как русская рулетка — у кого-то не будет никаких последствий, а кому-то повезет меньше.

■ КЛАССИЧЕСКИЙ ЖЕНСКИЙ ГАРДЕРОБ: НАДЕТЬ НЕЧЕГО, ВЕШАТЬ НЕКУДА, ВЫКИНУТЬ ЖАЛКО, ВДРУГ ПОХУДЕЮ.

■ В РОССИИ ЧИНОВНИКИ ГРЕЮТ РУКИ ДАЖЕ НА КРАЙНЕМ СЕВЕРЕ.

■ ОТСУТСТВИЕ ВОЛОС НА ГОЛОВЕ МУЖЧИНЫ — ЭТО ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПЛОЩАДЬ ДЛЯ ПОЦЕЛУЕВ!

Из дневника педиатра

В одеяле лежал худющий младенец...

На прием впервые пришла мамочка с месячным малышом. Положила сверток на пеленальный столик и села ко мне. Сказала, что никаких жалоб нет, просто пришла наблюдаться. Развернула одеяло, а в нем лежал худющий младенец, с едва различимыми признаками жизни. Подняла его ручонку вверх — она упала. Я была в ужасе! Что это такое? Как мама может быть такой спокойной, когда ребенок едва жив?! Она ответила, что младенец много спит, грудь кушает. Из ступора меня вывело новое сообщение — ребенок обильно какает темно-малиновым желе! Стула практически не видно — сплошная кровь! С ужасом спросила мамашу: «Он всегда так какал?» — «Да, с самого рождения». Где ребенок родился? Кто его наблюдал? Я запаниковала, вызвала скорую. Мать наотрез отказалась ехать с ними, сказала, что на своей машине. Едва уговорила ее не заезжать домой, а сразу мчаться в детскую хирургию. Завернула грязный памперс в пакет и сказала: «Ничего хирургам не объясняйте, только покажите подгузник».

... Ребенок ночь провел в реанимации. У него диагностировали редкую патологию сосудов брыжейки. Понадобилась операция.

Е. С. Гвоздева, врач-педиатр

Не знаю, что больше помогло, — настой или закаливание, только сын стал намного крепче

Мой сын с рождения был очень болезненным ребенком. Постоянные простуды, инфекционные заболевания измучили ребенка. Стоило в детском саду или школе кому-нибудь чихнуть, мой ребенок сразу же заражался. Постоянно обращались к врачам, а ответ всегда был один — слабый организм, надо закаляться, пить витамины. Знакомая посоветовала готовить витаминный настой, в котором содержатся нужные для ослабленного организма вещества. Надо взять 2 части ягод брусники, по 3 части листьев крапивы и плодов шиповника, измельчить, хорошо перемешать. Заваривать 4 чайн. ложки смеси 1 стаканом кипятка, настаивать 3 часа, процедить. Давать ребенку пить по 1 стакану 2-3 раза в день в течение месяца. Потом сделать перерыв на месяц и снова принимать настой. Я так лечила сына. И еще стала закаливать его, обтирая сначала теплой водой, постепенно уменьшая температуру. Не знаю, что больше помогло, — витаминный настой или закаливания, только мой ребенок стал намного крепче.

И. Н. Дугова, Саратовская обл.

■ В СТАДЕ СЛОНОВ О МАЛЫШАХ, КРОМЕ ИХ РОДНОЙ МАМЫ, МОЖЕТ ПОЗАБОТИТЬСЯ И ЛЮБАЯ ИЗ САМОК.

■ ТЮЛЕНИХА 12 ДНЕЙ ВЫКАРМЛИВАЕТ НОВОРОЖДЕННОГО МАЛЫША МОЛОКОМ 48% ЖИРНОСТИ, А САМА ПРИ ЭТОМ НЕ ЕСТ. ДЕТЕНЫШ НАБИРАЕТ 2 КГ ВЕСА В ДЕНЬ, А МАМА ТЕРЯЕТ БОЛЬШЕ ТРЕХ.

Про мам

Звери как люди

■ ПЕРВЫЙ ДЕТСКИЙ САД В МИРЕ ПОЯВИЛСЯ В ГЕРМАНИИ В 1837 ГОДУ, А В РОССИИ НА 29 ЛЕТ ПОЗЖЕ — В 1866 ГОДУ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ.

■ САМУЮ ДРЕВНЮЮ ДЕТСКУЮ ИГРУШКУ НАШЛИ В ТУРЦИИ. ЕЕ ВОЗРАСТ ПРИМЕРНО ШЕСТЬ ТЫСЯЧ ЛЕТ, А ВНЕШНЕ ОНА НАПОМИНАЕТ АВТОМОБИЛЬ-КАБРИОЛЕТ.

■ ДЕТИ ПЛАЧУТ С РАЗНЫМИ АКЦЕНТАМИ, ЭТО ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, НА КАКОМ ЯЗЫКЕ ГОВОРИТ МАТЬ.

Полезные привычки для кошелька

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ О ТОМ, КАК ПРИВИТЬ ИХ ДЕТЯМ.

■ **Пусть экономит.** Рассказывайте о способах экономии так, будто это игра. Играть можно прямо в магазине. Например, соревноваться, кто быстрее найдет самые дешевые продукты из списка. А мама или папа решат, стоит ли их покупать. Важно научить ребенка именно экономии, а не скатиться до тотальной жадности.

■ **Обсуждайте расходы.** Рассказывайте ребенку о том, сколько работаете и сколько зарабатываете. Так он поймет, что деньги даются не просто так.

■ **Журнал желаний.** Цель — мощная сила. Обсудите, что для ребенка важно, и запишите это в специальный журнал желаний. Конечно, их можно менять. Заглядывайте в журнал вместе и обсуждайте, что нужно купить прямо сейчас, а что может подождать.

■ **Копилка для заветной цели.** Приучите ребенка откладывать часть карманных денег на заветную цель. Лучше это делать в красивую копилку. Пусть ребенок видит, как она наполняется и становится тяжелее. Главное — сами не берите из нее деньги.

■ **Интерес к деньгам.** Разговаривайте с ребенком о деньгах. Рассказывайте о знаменитых бизнесменах, играйте в денежные игры. Но давайте понять, что зарабатывание денег — не самоцель, хотя и важная часть жизни.

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

ОБЕД В РОССИИ — ЭТО НЕ ЕДА, А ВРЕМЯ СУТОК.

БОЛИТ ШЕЯ ОТ УХА ДО КЛЮЧИЦЫ

Вот уже три месяца у меня болит шея — с левой стороны, от уха до ключицы. Мне 81 год. Всю ночь ворочаюсь — то на левую сторону ложусь, то на правую. Под утро боль вроде стихает. Перепробовала все кремы и мази — ничего не помогает. Болит, а потом такое ощущение, которое бывает, если пересидишь ногу или руку, — мурашки бегают по этой стороне. Была у невролога, сделала рентген. Сказали, что у меня остеохондроз. Но я думаю, что это не так. Ведь уже три месяца болит без перерыва. Думаю, это не хондроз. Сейчас делаю уколы «Мовалиса» и «Мильгаммы», но пока улучшений нет. Еще пью таблетки «Артра». Очень прошу помощи! Может, кто-то сталкивался с таким недугом? Напишите, пожалуйста, как лечились? Заранее всем благодарна!

В. И. Суркова, Ставропольский край

В ТУАЛЕТ БЕГАЮ ДО 25 РАЗ В ДЕНЬ. РАНЬШЕ НОЧЬЮ НЕ ВСТАВАЛА...

Теперь встаю два раза. Длятся мои мучения уже три года. При позывах ощущения непереносимые: паника, сердце бьется часто, становится жарко, глаза бегают, мысли только об одном...

Лечилась у уролога от хронического цистита, хотя никаких резей и болей никогда не было. Прописали антибиотики и «Везикар» — ни малейшего улучшения. Обследовалась у нейрохирурга, сделали МРТ позвоночника, думали, киста, но ничего не нашли. Даже ходила на тренинги к психотерапевту, на электросон — эффекта ноль. Врач посоветовал не заморачиваться и пользоваться памперсами.

После бесконечных обследований мне вынесли вердикт — гиперактивный мочевой пузырь. Еще невролог сказал, что я очень впечатлительная и все мои проблемы в голове. Уже заметила: малейшее волнение — и могу бегать в туалет каждые 10 минут. В общем, не жизнь, ад какой-то! А мне всего 31 год. Что делать? Закрыться и сидеть в четырех стенах?! Очень тяжело, потому что проблема слишком интимная, далеко не с каждым поделишься. Откликнитесь, пожалуйста, те, кому ставили диагноз гиперактивный мочевой пузырь. Что вам назначали да и вообще как вы с этим живете?

Алина Н., Астрахань

Мама даже не подозревала о глаукоме...

АйБолит

У мамы подтвердился диагноз открытоугольная глаукома обоих глаз. Один врач говорит маме, что сначала нужно пролечиться каплями, а потом уже делать операцию. Другой — что сперва операция, а потом все остальное. Дело в том, что мама даже ни о чем таком не подозревала. Просто проходила профосмотр. Ей трижды замерили глазное давление, сделали какой-то анализ. К сожалению, диагноз сомнению не подлежит. Окончательно его подтвердили уже в офтальмологическом центре. На одном глазу — начальная стадия, на втором — средняя. Может, у кого-нибудь из читателей «Айболита» есть друзья, родственники или знакомые, которые справились с этой бедой, остановили болезнь и живут спокойно? Если да, то как им это удалось? Была ли операция? Если да, то какая? Кто из окулистов прав?

Евгения, Нижегородская обл.

БЕСПОКОИТ МЕНЯ ЖЕНСКАЯ БОЛЯЧКА

В свои 76 лет накопила много болезней. Но сейчас больше всего меня беспокоит женская болячка. У меня выпадение шейки матки. К гинекологу хожу раз в год. Врач давно предлагает мне сделать операцию — удалить матку. Но я очень боюсь — выдержит ли сердце? По рекомендации врачей много хожу, но это проблематично. Очень прошу совета у женщин, столкнувшихся с такой проблемой. Заранее всех благодарю.

Надежда Григорьевна, Ставропольский край

ОТ ЛЕЧЕНИЯ ШУМ В ГОЛОВЕ УСИЛИЛСЯ

Три года назад я обратилась к неврологу по поводу шума в голове. От лечения шум только усилился до грохота, до воя волков. Меняли препараты, но результат был тот же. Обследовалась в краевом центре — ничего не изменилось. От грохота, который слышала день и ночь, стал ухудшаться слух. Я вроде бы слышу, но звуки, шум транспорта превращаются в вой волков. От врача слышу одно и то же: «Так будете жить, идите к психиатру». Пролечилась в отделении пограничного состояния, и грохот превратился в камнепад с воем. Сердце заходится, начинаю задыхаться.

Знаю, что есть щадящее эффективное лечение. В 1989 году в поселковой больнице перед тихим часом врач назначала мне препарат (не помню, то ли внутривенно, то ли капельницы). После него минут 40 голова болела терпимо, потом наступал глубокий продолжительный сон. Помню, ампулы были из темного стекла в пластмассовом контейнере, но забыла название препарата. Продавался он свободно — сами больные покупали его по назначению врача. Может, кто-то знает, как мне помочь? Напишите, пожалуйста, в газету. Буду всем благодарна.

В. Я. Пашкова, Мамонтовский р-н, Алтайский край

ЕМ КАК ЗВЕРЬ, А ВЕС УХОДИТ

Уже в течение года у меня постоянно закладывает одну ноздрю. В это время чувствую себя нехорошо — появляются сонливость, усталость, апатия, головная боль. А еще чуть что — сразу простываю. Повышать иммунитет пробовал и народными средствами, и лекарствами — ничего не помогает. За год похудел на 10 кг. Ем как зверь, а вес уходит. На работе каждый год прохожу комиссию, все анализы хорошие. Что у меня — инфекция, бактерия, рак? Уже не знаю, что думать. Может, кто-то сможет мне помочь?

А. С. Перцев, Московская обл.

ЧТО НИ ВОЗЬМУ — ВСЁ ПАДАЕТ

В последнее время у меня буквально все валится из рук — вилки, ложки... Что ни возьму — все падает. Не могу читать книгу — сразу хочется спать. Все время зеваю. Однажды ехал на велосипеде и упал. Дома за все цепляюсь ногами, плечами — за дверные косяки. Что со мной, не знаю. Очень плохо себя чувствую, настроения нет, мысли нехорошие. Жить не хочется... Откликнитесь, пожалуйста, те, кто может помочь мне.

Анатолий, Чувашия

***

Мне 25 лет, мать-одиночка, доченьке 2 года. Живу в деревне, работаю, зарплата 9 тысяч рублей. За детский сад плачу 1,5 тысячи плюс коммуналка. Живем благодаря огороду. Сейчас надо покупать дрова, а это две машины по 8 тысяч, плюс наколоть их — 2 тысячи машина. Экономлю на всем. Может, у кого-то есть возможность помочь с дровами? Еще нужны вещи (пусть б/у, 52-й размер) и обувь (38-й размер) и на дочь. Нуждаемся в постельном белье, полотенцах. За все будем очень благодарны.

Екатерина Георгиевна Мартынова, ул. Мира, 9, ст. Каладжинская, Лабинский р-н, Краснодарский край, 352532

***

Прошу откликнуться тех, кому делали криодеструкцию головного мозга (жидким азотом). Как себя чувствуете? И какая была необходимость в этой операции? Где ее делали, в каком городе и в какой клинике? С нетерпением буду ждать ответов.

Татьяна, Самара

***

У моего племянника атрофия червя мозжечка головного мозга. Медицина бессильна перед этой болезнью. Если кому-то приходилось лечиться от нее, очень прошу написать рецепт в нашу любимую газету «Айболит».

И. А. Мухтадиров, Махачкала, Дагестан

Не получалось застегнуть пуговицы, расчесаться, держать ручку. Ноги ходили как хотели, всё время натыкалась на стены...

АйБолит

В прошлом году меня начала беспокоить слабость в руках и ногах, ухудшилась чувствительность. Плюс ощущала тяжесть, подергивания, казалось, что бегают мурашки. В декабре обратилась к неврологу. Врач сказал, что во всем виновата сидячая работа. Посоветовал ходить больше пешком, плавать в бассейне, пройти курс физиотерапии (конкретно — дарсонвализацию). Все рекомендации я выполнила, но это не принесло облегчения.

В апреле этого года попала в больницу с диагнозом анемия. Было совсем плохо. После лечения гемоглобин поднялся с 71 до 134 единиц. Но проблемы с руками и ногами остались. Не могла застегнуть пуговицы, расчесаться, держать ручку. Ноги ходили как хотели, все время натыкалась на стены. Положили в другую больницу — в неврологическое отделение. Ставили капельницы, кололи витамины. Выписали с диагнозом сенсорно-вегетативная полинейропатия. Состояние чуть-чуть улучшилось. Дома соблюдала диету, принимала таблетки. Прошло три недели, и опять стало трудно ходить. Сделала УЗИ брюшной полости, томографию головы и брюшной полости, обследовали желудок и кишечник — ничего плохого не обнаружили.

Обращаюсь к людям, которым пришлось столкнуться с подобным. Неужели причиной полинейропатии стала анемия? Ведь первые симптомы появились еще весной прошлого года, а с анемией в больницу попала только в этом году. Или дело в чем-то другом? Сахарного диабета у меня нет. Удалось кому-нибудь вылечиться? Если да, то сколько нужно времени? Что может улучшить состояние рук и ног? Буду благодарна за любые советы читателей.

А. Н. Хаджиева, Нальчик

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Кто приютит?

Не могу больше так жить!

Мою жизнь можно назвать собачьей. Считаю себя заживо похороненной. Так случилось, что после смерти мужа осталась без жилья. И вот уже почти 5 лет скитаюсь по съемным квартирам. Уже сменила несколько, так как чуть поживу — и жилье продают. Оплата приличная плюс коммунальные услуги. Еще куча болезней — сердечная недостаточность, анемия в тяжелой форме. Много денег уходит на лекарства. На питание остается очень мало. А хочется жить, а не доживать. Хотя мне почти 80 лет. Это и заставило обратиться к читателям, хотя очень стыдно. Думаю, есть неравнодушные к чужому горю люди. Может, у кого-то есть пустующее жилье или какие-то другие варианты? Только на длительный срок. Хотелось бы в районе Волжского, Средней Ахтубы, Ленинска (Волгоградская обл.). Может, пустует дача, пригодная для проживания? Буду благодарна за любые предложения. Не хочется платить полпенсии за жилье. Люди добрые, помогите, пожалуйста, не оставьте седую бабушку в беде! Заранее всем спасибо! Дай Бог всем здоровья!

Лидия, Волгоградская обл., тел. 8-937-705-01-91

Спешим помочь

СОЛЬЮ ТЕПЕРЬ ЛЕЧУ И СУСТАВЫ, И ХОНДРОЗ

Для Георгия из Кемеровской обл., автора письма «Уже 4 года живу с пяточной шпорой» («Айболит» №8 за 2018 г.).

Я работала в магазине продавцом и испытывала такую же боль, как вы, Георгий. Одна из покупательниц посоветовала нагреть соль и держать ногу на ней. Но сначала я смазывала больное место маслом чайного дерева (продается в любой аптеке). После нескольких сеансов о боли я забыла. На пенсии уже 11 лет, и шпора не беспокоит. Улучшение должно наступить сразу же. Надеюсь, и вам поможет этот простой, но очень эффективный способ лечения. Кстати, горячей солью я теперь лечу и суставы, и хондроз. Выздоравливайте!

Зоя, Нижний Тагил

При колите перегородки 30 грецких орехов залейте 100 мл спирта. Настаивайте неделю. Принимайте по 6 капель 3 раза в день, разводя в 1 ст. ложке воды.

МАМА ВЫЛЕЧИЛА РОЖУ СТРЕПТОЦИДОМ

Для И. Епифанцевой из Омска, автора письма «Врачи сказали, что рожу лечат только бабки заговорами» («Айболит» №20 за 2018 г.).

Мама стрептоцидом присыпала рану и пила по две таблетки. Также прикладывала разрезанный пополам листик алоэ (тот вид, что с тонкими листиками и семечками). Для профилактики рожи надо беречься от травм, переохлаждения. Если повредили кожу, сразу же обработайте рану йодом или перекисью водорода. Будьте здоровы!

И. Новикова, Самарская обл.

МЫ С БРАТОМ УЖЕ И ЗАБЫЛИ, ЧТО БЫЛО ПЛОХОЕ ЗРЕНИЕ

Для Виолетты из Ставропольского края, автора письма «Как чувствуете себя после коррекции зрения?» («Айболит» №14 за 2018 г.).

Виолетта, не бойтесь! Если у вас нет противопоказаний, то делайте операцию смело, но только в серьезной клинике и у проверенных временем докторов. Любая операция — риск. Можно и зуб неудачно удалить. Я такую коррекцию сделала 23 года назад, а мой брат — 28 лет назад (потом даже в армии служил). Слава богу, у нас все хорошо. Уже и забыли, что было плохое зрение (минус 6 диоптрий). Операцию делают при зрении до 9 диоптрий, а если больше, есть риск истончения роговицы. Врач вам все объяснит. Желаю удачи!

Татьяна, Самара

НУЖНО ПИТЬ КОФЕ, НО НЕ СИЛЬНО УВЛЕКАТЬСЯ

Для В. С. Шкуро из Ростовской обл., автора письма «Болят глаза из-за мониторов и телевизоров» («Айболит» №17 за 2018 г.).

Когда-то я тоже обращалась в больницу по поводу глаз. И мне, как и вам, сказали, что все хорошо. Тогда решила разбираться сама. Сухой конъюнктивит или синдром сухого глаза может появиться из-за возрастных изменений, заболеваний суставов, желудочно-кишечного тракта. Причиной может стать аллергия и внешние вредные факторы. При такой проблеме помогают капли «Натуральная слеза», «Тауфон» («Таурин»), «Видисик». Недавно узнала, что синдром сухого глаза ученые предложили лечить обычным кофе, так как кофеин улучшает выработку желудочного сока, слюны и слез. Получается, нужно пить кофе обязательно, но сильно не увлекаться.

Н. Д. Вракова, Миллерово, Ростовская обл.

Со вторым ребёнком я была уже другим человеком. И по дому успевала сделать больше, чем с одним

Для Вероники из Московской обл., автора письма «Как все успевать, если ребенок не слезает с рук?» («Айболит» №19 за 2018 г.).

Мне кажется, что проблема в вашем состоянии — невыспавшаяся, нервы на пределе. Ребенок чувствует мать и тоже нервничает, не спит нормально. Пишу это не просто так, а исходя из личного опыта с первым и вторым ребенком. С первым вышла из роддома с чувством постоянной тревоги — из-за ответственности, грудного вскармливания... В результате ребенок до шести месяцев просыпался каждые 2 часа, днем спал только в едущей коляске, дома был дурдом. Муж, по-моему, домой вообще уже боялся приходить, хотя по сравнению с другими папашами много помогал. Но мне все было не так — не ту одежду надел, не так быстро к ребенку подошел... Если малыш начинал вопить в машине, срочно останавливались, и я давала ему грудь. Ребенок совершенно не умел себя занимать, на руках не таскала только из-за жутких болей в спине.

Со вторым ребенком я была другим человеком, чувствовала себя уверенно. Так как ребенок был уже не один, поэтому не было возможности лететь к младенцу по первому зову. И мой второй сын реально научился ждать! Не закатывал истерик из-за того, что мама не бросает закипающее молоко и не несется к нему по первому писку. Как будто понял, что я приду, как только смогу. Из-за такого подхода второго ребенка удалось выкормить без мастита и других проблем. Ел он практически по режиму, а по дому успевала сделать больше, чем с одним. Кстати, со вторым решила — никаких дел во время его сна. Все надо успеть сделать, пока он не спит (брала его с собой везде). Да, пусть это только 20 минут, но за это время можно что-то успеть.

А если коротко — выдерживайте паузу (хотя бы 1-2 минуты), прежде чем лететь к малышу. Возведение ребенка на пьедестал ни к чему хорошему не приведет. Моя основная проблема сейчас — старший, нами же избалованный сын!

В. К. Нестерова, Омск

Утром у меня всегда овсянка — настоящая, дешёвая

Для Анастасии из Воронежской обл., автора письма «Достаточно ли только диеты при преддиабете?» («Айболит» №20 за 2018 г.).

Мне 18 лет назад поставили такой же диагноз, назначили диету. Хотите верьте, хотите нет — живу как все, никакой диеты не соблюдаю. Единственное — никогда не ем продукты с пальмовым маслом, а также сливочное масло, шоколад и мороженое. Хлеб практически не ем. Утром у меня всегда овсянка (настоящая, дешевая). Стараюсь побольше есть гречки, перловки, пшенки и поменьше картошки. Соки пью только свежевыжатые.

В. К. Кутепова, Краснодар

Потрите больное место мылом

Для М. С. Пивоваровой из Костромской обл., автора письма «Когда срезаю кожу, остается черная точка» («Айболит» №13 за 2018 г.).

У вас «куриная жопка». Ее заговаривают в субботу, до 12 часов. Потрите больное место мылом (его потом выбросьте в туалет), прочитайте «Отче наш», попросите помощи и читайте заговор: «Яма глухая, яма немалая, яма срамная. Берешь ты от всякой жопы, возьми себе и жопу куриную с меня, раба (имя). Аминь». Сплюньте 3 раза. С первого раза не сойдет, я заговаривала 4 раза.

В. Ф. Строганова, Саратовская обл.

СПРАВИТЬСЯ С ПРОЛЕЖНЯМИ ПОМОГАЕТ СОК АЛОЭ В ВИДЕ ПОВЯЗОК НА ПОРАЖЕННЫЕ МЕСТА.

Рябиновое лечение

■ РАЗОТРИТЕ ЯГОДЫ РЯБИНЫ, ДОБАВЬТЕ НЕМНОГО МЕДА И ЛИМОННОГО СОКА — ПОЛУЧИТСЯ ОТЛИЧНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ИММУНИТЕТА.

■ А ЕСЛИ ДОБАВИТЬ К РАСТЕРТЫМ ЯГОДАМ МЕД И СЛИВОЧНОЕ МАСЛО, СМЕСЬ ВЫРУЧИТ ПРИ ЗАПОРАХ.

■ СНИЗИТ УРОВЕНЬ ПЛОХОГО ХОЛЕСТЕРИНА НАСТОЙ РЯБИНЫ. ГОТОВЯТ ЕГО ИЗ РАСЧЕТА 1 СТ. ЛОЖКА СУХИХ ПЛОДОВ НА 1,5 СТАКАНА ВОДЫ. ПРИНИМАЮТ В 3 ПРИЕМА В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

Уроки жизни — *Такая история*

Бегите подальше от наркомана!

ДЛЯ ЭЛИ ИЗ МОСКОВСКОЙ ОБЛ., АВТОРА ПИСЬМА «ЖИТЬ С НАРКОМАНОМ РАДИ РЕБЕНКА ИЛИ РАЗОЙТИСЬ?» («АЙБОЛИТ» №12 ЗА 2018 Г.), И НЕ ТОЛЬКО.

Милые девушки, никогда не связывайте судьбу с наркоманами, чтобы не превратить свою жизнь в кошмар! Если вопрос стоит — рожать или не рожать, просто оцените, сможете ли сами растить ребенка, есть родные, друзья, которые будут помогать, удастся ли наблюдаться у врача всю беременность? Одним словом, не надейтесь на отца ребенка, так как у него свой мир.

Мне 36 лет, и ваша история похожа на мою. Замуж вышла в 24 года по любви за своего сверстника. Через месяц после свадьбы узнала, что он колется героином. Был шок, паника, три дня не могла есть. Через две недели его положили в клинику, чтобы вывести из ломки. Он клялся, что равнодушен к наркотикам, но спустя три недели сбежал из клиники в больничных тапках прямо к другу-наркоману за дозой. Я узнала, что беременна. Было страшно за ребенка — каким он родится, будут ли патологии... Речи о том, чтобы бросить мужа, не было. Верила, что вместе справимся с недугом. Но чем дальше, тем было хуже. Он кололся и пил одновременно. Деньги должен был всем — родным, коллегам. То, что зарабатывал, уходило в счет долгов. Я была в декрете. Во время беременности муж бил меня. Доченька, слава богу, родилась здоровой. Это самое мое большое счастье!

Благодаря поддержке моих родителей я ушла от мужа через три года совместной жизни. За это время чего только не повидала: гнусные оскорбления, избиения. Выгонял на улицу ночью с ребенком на руках, угрожал убить меня и ребенка. Сам валялся в луже мочи, спиртного, дерьма... Потом просил прощения, и все возвращалось на круги своя.

Вот уже восемь лет живу без мужа. Мама помогла мне с дочкой, водила ее в садик, потом в школу. Я много работала, продвинулась по карьерной лестнице. Сейчас неплохо зарабатываю, могу обеспечить себя и дочь. Мой бывший муж уехал в другой город и там женился. Дай бог терпения его жене! Нашу дочку он не признал, после того как подала на алименты. А она, добрая душа, пишет ему письма и поздравления, верит, что он ответит тем же. Поверьте, наркоман — это уже не человек, а некая субстанция, которая будет паразитировать за счет вас. Бегите! Не поддавайтесь на провокации! Ребенок — это святое!

Евгения, Челябинская обл.

Свекольный квас

Лечит гипертонию, очищает сосуды и улучшает общее самочувствие.

Трехлитровую банку наполните на 1/3 ломтиками свеклы и залейте доверху прохладной водой. Добавьте 1 ст. ложку сахара и маленький кусочек ржаного хлеба. Накройте сложенной в несколько слоев марлей и зафиксируйте ее резинкой. Настаивайте в темном месте 3-7 дней, пока на поверхности не перестанет образовываться пена (ее периодически нужно удалять из банки). Если квас стал прозрачным, бордового цвета и пропал привкус сырого свекольного сока, значит он готов. Процедите через сито или марлю, перелейте в чистые бутылки и храните в холодильнике. Пейте его теплым 2-3 раза в день по 1/2 стакана за полчаса до еды. Для вкуса можно добавить 1 чайн. ложку меда. Пока пьете квас из одной банки, настаивайте следующую. В нее можно добавить немного закваски из предыдущей. Принимайте такой квас около 2 месяцев (по самочувствию). Он не только нормализует давление, но и чистит сосуды и укрепляет иммунитет.

ОСНОВАТЕЛЬНОЕ БЕЗДЕЛЬЕ ПРИРАВНИВАЕТСЯ К ХИЛЕНЬКОЙ РАБОТЕНКЕ.

Сам себе доктор

● Загрипповали? Разотрите 4 желтка с сахаром до образования пены. Помешивая, добавьте 0,5 л подогретого пива. В смесь бросьте щепотку корицы, цедру половинки лимона и 4 гвоздики и варите 7 минут на маленьком огне. Принимайте по 1 стакану 3 раза в день.

● От кашля. Нарежьте кубиками 10 луковиц, измельчите 1 головку чеснока. Залейте смесь 0,5 л молока и варите до размягчения. Добавьте в смесь мяту и липовый мед (по вкусу). Настаивайте 1 час, процедите. Пейте по 1 ст. ложке несколько раз в день.

● Прихватил радикулит? Больное место намажьте тонким слоем меда и накройте 1-2 слоями туалетной бумаги. Сверху поставьте 2 горчичника и прикройте их пленкой, укутайтесь. Ощущение жжения не должно быть болезненным. Время использования медово-горчичного компресса — не более полутора часов.

Напиток от жара из апельсинов

При высокой температуре мне помогает свежеотжатый сок апельсина. А если дома осталось мало этих фруктов, то вместо сока готовлю напиток от жара. Беру 3-4 апельсиновые дольки, заливаю 50 мл кипяченой воды комнатной температуры. Настаиваю 30 минут и пью настой каждые 2 часа. К вечеру температура мягко снижается.

И. Н. Шурова, Красноярский край

Снизить холестерин помогает имбирь

Понадобится 0,5 кг корня имбиря, 4 лимона, 6 ст. ложек меда. Имбирь почистите, измельчите в блендере вместе с лимонами, добавьте мед. Выложите смесь в банку, закройте крышкой и храните в холодильнике. Утром натощак съедайте по 1 ст. ложке за 20-30 минут до еды, пока смесь не закончится.

С. Свиридова, Смоленская обл.

От камней в печени и почках — чёрная смородина

Она обладает уникальной способностью растворять камни. Для лечения годится смородина в любом виде — в свежем, замороженном, варенье, джемы. Дозировка неопределенная, но если свежие ягоды, то 2-3 стакана в день. Курс лечения — примерно 3 недели. Можно лечиться с перерывами. Эффект наступает уже через 5 дней.

И. Н. Юдина, Самарская обл.

Цифры и факты

■ САЛО ПРИШЛО НЕ ИЗ УКРАИНЫ, А ИЗ ИТАЛИИ.

■ О СЫРЕ ВПЕРВЫЕ БЫЛО УПОМЯНУТО В ДРЕВНЕЕГИПЕТСКОМ ПАПИРУСЕ. С ТОГО ВРЕМЕНИ ЕГО ВНЕШНИЙ ВИД НИКАК НЕ ПОМЕНЯЛСЯ.

Развеем сомнения — *Полезно знать*

О молоке коровьем и растительном

В последнее время все ругают коровье молоко: и аллергия от него, и лишний вес, и повышается риск рака. В результате незамедлительно был найден заменитель — растительное молоко. По мнению многих, оно очень полезное. Так ли это?

МОЛОКО — НЕ МОЛОКО

Сравнивать между собой коровье и растительное молоко не очень корректно. По сути своей растительное молоко молоком не является. Это вытяжка из семян, орехов, злаков или проростков, которые измельчаются, смешиваются с водой, а после отжимаются и процеживаются. Да, в растительном молоке меньше жира, есть полезные вещества (их, кстати, можно получать с другими продуктами). А в коровьем молоке есть и казеин, на который бывает аллергия, и лактоза — с ней связывают пищевую непереносимость, и белок, схожий с инсулином, повышающий риск развития опухолей. Но говорить о пользе и вреде продуктов в общем, для всех нельзя. Даже на полезное кокосовое бывает аллергия, тогда как коровье человек может пить без вреда для здоровья.

САМОЕ ПОЛЕЗНОЕ — КОКОСОВОЕ

■ Из всех видов растительного молока кокосовое — самое полезное. В нем содержатся вещества, которые улучшают расщепление и выведение жира. Поэтому оно подходит для диетического питания. Еще это важный продукт для тех, у кого сахарный диабет, болезнь Альцгеймера, склероз и онкология. Благодаря каприловой кислоте кокосовое молоко оказывает противовоспалительное действие, способствует восстановлению слизистой оболочки кишечника, помогает эффективнее справляться с вирусными инфекциями.

■ Соевое молоко называют альтернативой коровьему. Белок в нем, конечно, есть, но он неполноценный, содержит не все незаменимые аминокислоты. Неоднозначна и роль содержащихся в нем фитоэстрогенов. С одной стороны, они снижают плохой холестерин, с другой — могут навредить, если выработка этих самых эстрогенов у человека нарушена. Любые соевые продукты в этом случае увеличивают риск развития эстрогенозависимых опухолей — фибром и миом. И еще соя — один из самых сильных аллергенов.

■ Рисовое молоко не содержит глютена, поэтому подходит людям с непереносимостью этого белка. Овсяное молоко богато белком. Из-за того, что оба этих напитка практически не имеют вкуса, в них добавляют сахар, улучшители вкуса, очень сладкие фрукты. К здоровому питанию такие добавки не имеют никакого отношения.

С. П. Кружилина, диетолог

Печень от гангрены и нарывов

Возьмите кусок бараньей или говяжьей печени от свежезаколотого животного и, не обмывая его, приложите к больному месту и закрепите повязкой. Держите этот кусок час или два, а можно до тех пор, пока под печенкой не появятся прыщики или нарывчики. Затем поменяйте печень и продолжайте так лечиться до тех пор, пока будут еще появляться нарывчики. Прокалывайте их стерилизованной иглой, а выделяющуюся жидкость вытирайте бинтом, смоченным в перекиси водорода. Обязательное правило этого лечения: царапина или рана должны быть открытыми.

С давлением справляюсь с помощью домашних средств

Гипертония у меня уже много лет. Я научилась обходиться домашними рецептами. С утра натощак выпиваю стакан воды с соком лимона. Это особенно полезно, если чувствую, что давление повысилось. Затем в течение дня пью понемногу отвар из картофельных очистков. Очистки примерно с 5 картофелин, предварительно тщательно вымытых, заливаю 1,5 л воды и варю. Обычно с вечера замачиваю промытое пшено, на следующий день варю из него кашу с сухофруктами. А для сосудов делаю специальный отвар. Очищаю 500 г корней хрена, нарезаю кубиками, заливаю 1,5 л воды и кипячу 2 минуты. Остужаю, процеживаю и добавляю в отвар 1 стакан меда. Перемешиваю до полного растворения и принимаю напиток по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Вот так справляюсь с высоким давлением, живу спокойно, без кризов.

Л. Е. Семыкина, Краснодарский край

Какая редька лучше

Чем острее редька, тем она целебнее. Поэтому самая лекарственная — черная. Редька обязательно должна быть на столе в в межсезонье и в холода, так как обладает сильным противомикробным действием.

ГДЕ ПОЛЬЗЫ БОЛЬШЕ?

■ **Черная редька** — самая горькая. В ней есть аскорбиновая и никотиновая кислоты, витамины группы В, Е, ферменты, железо, натрий, калий, магний, фосфор. А еще эфирные масла, фитонциды, клетчатка, аминокислоты. Специалисты считают, что с ее помощью можно полностью удовлетворить потребность организма в калии. К тому же черная редька — настоящий природный антибиотик, который может справиться с вирусами и бактериями. Этот сорт полезен всю зиму.

■ **Зеленая редька** — невероятно сочная и по вкусу выигрывает у черной. Но именно поэтому теряет часть целебных свойств. Мягкая на вкус и в то же время обладающая приятной остротой, зеленая редька незаменима в витаминных салатах. Кроме того, она придаст любому блюду особую пикантность.

■ **Дайкон, или японская редька** — сочная, мягкая и нежная. При этом такая же полезная, как черная. Дайкон богат протеинами и углеводами, витаминами B_1, B_2, PP, C, кальцием, фосфором, калием, натрием и железом. Японские ученые уверены, что корнеплоды дайкона способны выводить из организма тяжелые металлы и радионуклиды. Вкусовые качества этой редьки меняются в зависимости от части корнеплода. Так, чем ближе к кореньям, тем острее, к середине — слаще. Во время роста дайкон почти не впитывает в себя вредные вещества, поэтому его можно употреблять в сыром, вареном, жареном, вяленом, маринованном, соленом и тушеном виде. Но при приготовлении дайкон впитывает в себя запахи других продуктов. Поэтому его лучше готовить отдельно.

ЧТО ЛЕЧИТЬ БУДЕМ?

■ **Гайморит.** Хорошо вымойте черную редьку, натрите, не очищая от кожуры, на мелкой терке или измельчите в блендере. Пюре заверните в сложенную в несколько слоев марлю или салфетку. Переносицу смажьте жирным кремом и приложите салфетку с редькой так, чтобы она легла на пазухи носа и переносицу. Накройте сверху пищевой пленкой и закрепите теплым платком. Держите компресс не больше 10 минут. Процедуру лучше делать перед сном.

■ **Атеросклероз сосудов сердца и головного мозга.** Клетчатка редьки помогает выводить из организма холестерин. Поэтому корнеплод — незаменимое средство для профилактики и лечения атеросклероза сосудов сердца и головного мозга.

■ **Ревматизм.** Смешайте 3 части сока редьки, 2 части меда, 1 часть водки и немного поваренной соли. Этой смесью смазывайте больные места.

■ **Суставы.** Сок черной редьки растворяет и выводит из организма соли, улучшает подвижность и снимает воспаление в суставах. Вымойте корнеплоды, очистите и нарежьте кусочками. Отожмите сок и храните его в стеклянной банке в холодильнике. Принимайте, начиная с 1 чайн. ложки, 3 раза в день за полчаса до еды, постепенно доведя разовую дозу до 5-6 чайн. ложек.

Противопоказания

Нельзя есть редьку при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с повышенной кислотностью, воспалениях кишечника, болезнях почек и печени, не связанных с отложением камней. Редьку надо исключить из рациона при тяжелых сердечно-сосудистых заболеваниях, при колите, энтероколите, обострении панкреатита, беременности, токсическом зобе, гломерулонефрите, вздутии кишечника. Не рекомендуется этот корнеплод и при подагре, нефрите и гепатите.

Три полезных сладости

Халва. В ней много калия и магния, которые полезны для сердечно-сосудистой системы.

Пастила содержит яблочный пектин, который помогает кишечнику. Пектин работает как пылесос — поглощает лишние углеводы и токсины в кишечнике, помогает продвижению еды.

Мармелад. Обязательный компонент любого мармелада — желатин, в котором содержится коллаген. Это строительный материал для хрящевой ткани.

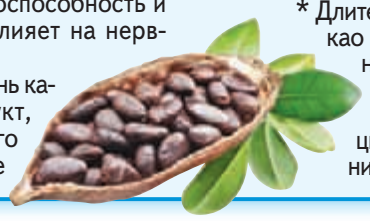
Тоже лекарство

Глоток здоровья в чашке какао

Какао повышает настроение, придает сил. Считается, что этот напиток полезнее, чем чай или кофе.

* В какао содержится тонизирующее вещество теобромин, поэтому этот напиток бодрит, повышает работоспособность и положительно влияет на нервную систему.

* Какао — очень калорийный продукт, после чашки этого напитка голод не чувствуется часа два. Поэтому его лучше пить по утрам.



* В какао много полезных веществ, которые нормализуют уровень холестерина в крови.

* Плохо спите по ночам? Выпейте перед сном чашку какао, и сон будет крепким и спокойным.

* Какао полезно при бронхиальной астме, а также худым людям, так как нормализует вес.

* Напиток снижает артериальное давление и очень полезен для пожилых людей.

* Длительный прием какао приносит пользу не только организму, но и внешности, улучшая цвет лица и состояние кожи.

ЧЕМ ГЛУПЕЕ ПОСТУПОК, ТЕМ БОЛЬШЕ УМА НУЖНО НА ЕГО ОПРАВДАНИЕ.

Сёмга улучшит иммунитет

Семга очень полезна, особенно накануне сезона простуд. Жирные кислоты, легкоусвояемый белок, йод, витамин B_{12} делают семгу незаменимым продуктом для укрепления иммунитета и повышения защитных сил организма. Наиболее полезна семга в слабосоленом, отварном и запеченном виде. При копчении и жарке полезные вещества частично разрушаются. Но семга очень жирная, поэтому нежелательно ее употреблять при ожирении и панкреатите.

Лечебная диета

При отложении солей

Нерастворимые соли могут оседать в разных тканях и органах. Но под «отложением солей» обычно понимают подагру — избыток солей мочевой кислоты в суставах.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

* В первую очередь нужно ограничить белковую мясную пищу. Ее избыток приводит к образованию еще большего количества мочевой кислоты. Мясо (рыбу, птицу) перед приготовлением нужно предварительно отваривать. То же самое касается и бульонов: первый бульон сливают. Нежирное мясо и рыбу можно есть 2-3 раза в неделю, по небольшому кусочку.

* Питаться полезно 4-5 раз в день. Между приемами пищи нужно обязательно пить воду, не меньше 1,5-2 л в день.

* Голодать при подагре нельзя. При отказе от еды мочевой кислоты становится больше.

* Хороший результат дают еженедельные разгрузочные дни на каком-то одном продукте (творог, кефир, фрукты). В эти дни рекомендуется выпивать не меньше 2,5 л воды.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

Жирное мясо, грибные, жирные и наваристые мясные и рыбные бульоны, подливы и соусы на основе мясных бульонов, животные жиры, холодец, субпродукты, копченые блюда, икра, рыбные консервы, бобовые, малина, виноград, инжир, изюм, полуфабрикаты, пряности, соленья, сдобная выпечка, шоколад, жирный кондитерский крем, какао, кофе и крепкий черный чай, блюда с консервантами, алкогольные напитки.

ОГРАНИЧИВАЮТ ПРИ ПОДАГРЕ

Нежирные вареные колбасы, говядину, нежирную птицу, рыбу, соль (не больше 6 г в сутки), грибы, помидоры, цветную капусту, сладкий перец, шпинат, зелень, сельдерей, редис, молоко, сливочное масло.

Прикинь на себя

РАЗРЕШЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

Пшеничный, отрубной или ржаной хлеб из муки I-II сорта, салаты из квашеных или свежих овощей, борщ или щи на овощном бульоне, крупяные и картофельные супы, мясо нежирной птицы, кролика и рыбы (не больше 3 раз в неделю, отварное или запеченное), крупы, макаронные изделия, кисломолочные продукты, овощи, яйца (не больше одного в день), фрукты и ягоды, сухофрукты, молочный, фруктовый кисель, овощные, томатные или молочные соусы, варенье, мед, мармелад, цитрусовые, щелочные минеральные воды.

МЕНЮ ВО ВРЕМЯ ПРИСТУПА

1-й день обострения

Натощак — отвар шиповника.

I завтрак — салат из свежих огурцов с нежирной сметаной, некрепкий чай с молоком.

II завтрак — цитрусовый сок.

Обед — суп на овощном бульоне из картофеля и риса, запеченные капустные котлеты, морс или компот из смородины.

Полдник — отвар шиповника;

Ужин — омлет из одного яйца, морковные зразы с курагой, некрепкий чай с лимоном.

Перед сном — кефир.

2-й день обострения

Натощак — отвар шиповника.

I завтрак — некрепкий чай с молоком, салат из свежей капусты, заправленный сметаной.

II завтрак — томатный сок.

Обед — щи на овощном бульоне, кусок отварного мяса курицы с белым соусом.

Полдник — отвар шиповника.

Ужин — гречневая каша с молоком, овощные голубцы с рисом.

Перед сном — яблочный сок.

Р. Я. Блиновская, диетолог, врач I категории

ВО ВРЕМЯ ПРИСТУПА БЛЮДА ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЖИДКИМИ (ОВОЩНЫЕ СУПЫ, КИСЕЛИ, СОКИ, КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ЖИДКИЕ КАШИ). ИСКЛЮЧАЮТСЯ МЯСО, РЫБА, ГРИБЫ.

Рекомендуем

Курочка тушёная и запечённая

В сливках и с виноградом

200 г винограда, 150 г готовой яичной лапши, по 3 ст. ложки горчицы и растительного масла, по 2 куриных окорочка и куриных грудки, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка соуса карри, 3 ст. ложки коньяка, 200 мл жирных сливок, 1 чайн. ложка рубленого укропа, соль, перец.

В сковороде нагрейте 2 ст. ложки растительного масла. Куриные окорочка и грудки посыпьте солью и перцем, обжарьте с обеих сторон до золотистой корочки. Выложите на тарелку. Добавьте оставшееся масло и обжарьте лук, чеснок с соусом карри. Влейте коньяк и перемешайте. Положите куриное мясо в сковороду, залейте сливками. Накройте и доведите до кипения. Выложите виноград, лапшу, доведите до кипения, накройте крышкой и тушите 20 минут. Добавьте горчицу и укроп.

Пирог из курицы «Пять минут»

500 г смеси любых замороженных овощей, 600 г отварной куриной грудки, 250 г муки, 140 мл молока, 2 яйца, куриный бульон, растительное масло для смазывания формы, соль и перец — по вкусу.

Куриную грудку отварите, выньте. В бульон выложите овощную смесь и варите 3 минуты. Выньте овощи. Отварную куриную грудку порежьте кусочками и добавьте к овощам. Посолите, поперчите, перемешайте и выложите в форму для выпечки, предварительно смазанную маслом. Из муки, молока и яиц сделайте тесто: яйца взбейте миксером, добавьте молоко. Затем небольшими порциями яично-молочную смесь влейте в муку, непрерывно размешивая. Тесто налейте на курицу с овощами. Выпекайте пирог 35-40 минут при 180°С.

Яблочный десерт

Понадобится 6 яблок, по 6 чайн. ложек сливочного масла, измельченных ядер грецких орехов, творога и любого густого джема, корица по вкусу. Яблоки вымойте, удалите плодоножки, очистите кожицу. Срежьте верхушку и вырежьте сердцевину так, чтобы не повредить стенки. В сковороде с растительным маслом обжарьте орехи, постоянно помешивая. Смешайте их с творогом, джемом и корицей. Заполните начинкой яблоки, выложите их на противень, застеленный фольгой. Запекайте в духовке 10-15 минут при 160°С.

Пригодится

ЖАРЕНАЯ рыба получится особенно вкусной, если подержать ее 5-10 минут в молоке, затем обвалять в муке и жарить в кипящем растительном масле.

ГОТОВИТЕ омлет? Чтобы он был пышным, взбейте вилкой (не миксером!) одно яйцо с 1 ст. ложкой молока.

СВИНЫЕ отбивные получатся сочнее, если за 2-3 часа до приготовления смазать их растительным маслом и сбрызнуть уксусом.

СОСИСКИ получатся вкуснее, если их не варить, а обмазать горчицей и обжарить в подсолнечном масле на слабом огне.

НОЖ пахнет селедкой и никак не получается его отмыть? Протрите лезвие растительным маслом.

Квашеная капуста сохранится дольше

■ НУЖНО ХРАНИТЬ ЕЕ В ПРОХЛАДНОМ МЕСТЕ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ОКОЛО 0°С ПОД ЗАКРЫТОЙ КРЫШКОЙ.

■ МОЖНО НАКРЫВАТЬ КАПУСТУ СВЕРХУ ТКАНЬЮ, СМОЧЕННОЙ В СПИРТЕ, ЧТОБЫ НЕ ПОЯВИЛАСЬ ПЛЕСЕНЬ, ИЛИ КАЖДЫЙ РАЗ СВЕЖИМИ КАПУСТНЫМИ ЛИСТЬЯМИ.

Если вдруг купили не очень вкусный сыр, испеките это печенье

Поделюсь рецептом моего любимого сырного печенья. Если вы вдруг купили неудачный, не очень вкусный сыр, то не спешите его выкидывать — испеките это печенье.

На 2 стакана тертого сыра нужно взять 1,5 стакана муки, 100 г сливочного масла, 1/2 чайн. ложки соли и 1/4 чайн. ложки молотого перца. Заранее разогрейте духовку до 170°С.

Все ингредиенты поместите в чашу комбайна и проверните, включая комбайн на 2-3 секунды за раз, примерно 10 раз. Выложите полученную смесь на присыпанную мукой рабочую поверхность, соберите тесто в шар. Раскатайте его в пласт толщиной не более 5 мм. Нарежьте ромбиками и переложите на противень, устланный пекарской бумагой. Выпекайте в разогретой духовке до румяной корочки 10-15 минут. Остудите на противне и снимите лопаткой.

О. Черкалина, Ленинградская обл.

Закуски из рыбы

Аппетитно

БЛИННЫЙ ТОРТ ИЗ КИЛЬКИ

Для блинчиков: 1 банка консервов «Килька в томате», 2 яйца, 1 стакан муки, черный перец. Для начинки: 200 г плавленого сыра, 2 вареных яйца, 1 луковица, 1 морковь, укроп, 2-3 зубчика чеснока, растительное масло.

Разомните кильку, поперчите, добавьте яйца и муку. Из полученного теста жарьте блинчики небольшого диаметра на масле с обеих сторон. Для начинки нарежьте лук, натрите морковь, обжарьте. Отдельно натрите белки и желтки. Смешайте сыр с чесноком и укропом. На блюдо положите блин, смажьте сыром. Сверху выложите слой лука с морковью и белок. Накройте вторым блином и так, пока блины не закончатся. Верхний блин смажьте сыром и посыпьте желтком. Уберите в холодильник на 1 час.

РУЛЕТ С ПОМИДОРАМИ

600 г рыбного филе, 2 помидора, 100 г сыра, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка муки, соль, перец.

Положите куски филе внахлест, посолите, поперчите. Сыр порежьте тонкими ломтиками, помидоры кубиками. На филе разложите сыр вдоль, на него — помидоры. Скатайте рулет и положите на смазанную маслом и присыпанную мукой фольгу. Сверните как конфету и запекайте в духовке при 200°С 25 минут. Потом, не снимая фольгу, немного обжарьте на сковороде без масла, не забывая переворачивать.

Овощной погребок — **Запасаемся витаминами**

Квасим капусту...

ЧТОБЫ КАПУСТА ПОЛУЧИЛАСЬ ХРУСТЯЩЕЙ, ДОБАВЬТЕ К НЕЙ НЕМНОГО КОРНЯ ХРЕНА.

...без соли

4 кг капусты, по 1,5 ст. ложки семян тмина, укропа и сельдерея.

Нашинкованную капусту уложите плотными слоями примерно по 3-4 см в посуду, пересыпая растертыми в порошок специями. Наполните емкость, оставив 8-10 см для сока, который начнет выделяться в процессе брожения. Затем залейте капусту чистой кипяченой холодной водой так, чтобы она слегка ее покрывала. Сверху положите гнет и оставьте на несколько дней при температуре 25-27°С. Если через 2 суток не заметите в капусте брожения, укутайте ее одеялом.

...с медом

2 кг капусты, 300 г моркови, 50 г меда.

Нашинкуйте капусту, морковь натрите на крупной терке. Ингредиенты смешайте и утрамбуйте в трехлитровую банку. Приготовьте рассол (на 1 л воды — 1 ст. ложка соли, 50 г меда) и залейте капусту. Капуста будет готова через два дня.

...с овощами

10 кг капусты, 1 кг сладкого перца, 1 кг помидоров, 1 кабачок, 5 морковок, 2 головки чеснока, зелень петрушки, кинзы, укропа, кусочек красного горького перца.

Каждый кочан капусты разрежьте вместе с кочерыжкой на 4 части и опустите на 5 минут в кипящую воду. Перец очистите от плодоножек и семян, положите на 5 минут в кипяток. Кабачок с кожицей, помидоры и морковь нарежьте кружочками, очистите чеснок, крупно нарежьте зелень. В эмалированную кастрюлю уложите слоями капусту, кабачок, помидоры, перец, каждый слой пересыпая зубчиками чеснока, зеленью и морковью. Приготовьте рассол (на 1 л воды — 2 ст. ложки соли), когда остынет, залейте им овощи, кастрюлю накройте марлей, сверху положите гнет. Оставьте капусту при комнатной температуре на 3 дня. Затем вынесите на холод.

...со свеклой в маринаде

2 кг капусты, большая свекла, головка чеснока, 1 болгарский перец. Маринад: 1 л воды, 1/2 стакана растительного масла, 1 чайн. ложка уксусной эссенции, 2 ст. ложки соли, 3 ст. ложки сахара.

Капусту нарежьте кусочками, свеклу — соломкой, чеснок мелко порубите. Сложите капусту в пятилитровую кастрюлю, пересыпая слои свеклой и чесноком, положите сладкий болгарский перец и залейте горячим маринадом (смешайте растительное масло, эссенцию, соль, сахар, воду и вскипятите). Кастрюлю с капустой оставьте при комнатной температуре (18-24°С) на 5-7 дней. Готовность определите на вкус.

...с виноградом

2 кг капусты, 1 кг винограда, 200 г моркови, 100 г базилика, 100 г меда, 15 г соли.

Капусту и морковь нашинкуйте, уложите в подготовленную посуду, переслаивая виноградом и базиликом, залейте кипящим рассолом (на 1 л воды — 15 г соли и 100 г меда). Накройте крышкой. На вторые сутки капуста готова.

...с яблоками

10 кг капусты, 500 г яблок, 25 г семян укропа или тмина, 200-250 г соли.

Зрелые кислые яблоки очистите от кожицы и сердцевины, нарежьте дольками и смешайте с нашинкованной капустой и солью. Уложите в подготовленную посуду, сверху положите гнет, накройте чистой тканью и оставьте при комнатной температуре на несколько дней. Не забывайте время от времени протыкать палочкой, выпуская газы.

Обедаем дома

ГОРЯЧИЙ СВЕКОЛЬНИК С ЯЙЦОМ

700 г говядины с косточкой, 1 свекла, 3 картофелины, 1 соленый огурец, 2 вареных яйца, пучок зеленого лука, растительное масло, сметана, зелень.

Срежьте с говядины мякоть. Косточку залейте водой и варите 15 минут. Добавьте мякоть и варите до готовности. Мясо и кость достаньте из бульона, мякоть нарежьте кусочками. Бульон процедите, поставьте на огонь, добавьте кусочки мяса, нарезанный картофель. Натертую свеклу обжарьте на масле, добавьте немного бульона и тушите 5 минут. Добавьте к бульону натертый огурец, свеклу, обжаренный лук. Посолите, снимите с огня и дайте настояться 15 минут. Перед подачей добавьте в тарелки сметану и яйца.

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ С ГОВЯДИНОЙ

300 г отварной фасоли, 400 г филе говядины, 200 г огурцов, батон, 3 зубчика чеснока, 5 ст. ложек растительного масла, майонез, соль.

Отварите мясо до готовности и нарежьте на кубики, огурцы нарежьте соломкой. Чеснок пропустите через пресс и соедините с маслом. Кубики батона обжарьте на масле с чесноком до золотистого цвета. Смешайте фасоль, мясо, огурцы, посолите, заправьте майонезом. Перед самой подачей добавьте сухарики и перемешайте.

КАБАЧКОВЫЙ РУЛЕТ С ГРИБАМИ

2 кабачка, 3 яйца, 2 ст. ложки сметаны, 100 г муки, 1 чайн. ложка разрыхлителя, 0,5 кг шампиньонов, луковица, 120 г сыра, зелень, растительное масло.

Кабачки натрите, отожмите жидкость и добавьте к ним желтки, сметану, муку с разрыхлителем и солью, введите взбитые белки. Застелите противень пергаментом и смажьте его маслом. На бумагу выложите листочки зелени, вылейте тесто. Выпекайте в разогретой духовке полчаса. Измельченные шампиньоны и лук обжарьте на масле. К охлажденным грибам добавьте натертый сыр. Снимите с остывшего коржа пергамент и распределите по нему начинку. Сверните рулетом и поставьте в духовку на 10 минут.

Напитки со вкусом осени

Клюквенный квас

1 кг клюквы вымойте, протрите сквозь дуршлаг, добавьте 9 л воды, 0,7-1 кг сахарного песка, при желании немного ванилина, вскипятите, остудите до чуть теплого состояния, процедите. Прибавьте 25 г дрожжей, разведенных в небольшом количестве теплой кипяченой воды, размешайте и оставьте в теплом месте на сутки. Затем разлейте по бутылкам, положив в каждую 2-3 изюминки, закупорьте, вынесите на холод. Через 2-3 дня перебродивший квас будет готов к употреблению.

Настой шиповника

3 ст. ложки плодов шиповника, 2 стакана воды, 1 ст. ложка сахара, 1 чайн. ложка лимонного сока.

Шиповник вымойте в теплой воде, залейте 1 стаканом кипятка, накройте крышкой и оставьте в теплом месте на 30 минут. Затем настой процедите, плоды разомните и залейте вторым стаканом кипятка. Вновь накройте крышкой, оставьте на 30-40 минут. Снова процедите, настои смешайте, растворите в них сахар и влейте лимонный сок.

В доме малыш

ЗАПЕКАНКА «РАЗНОЦВЕТНАЯ»

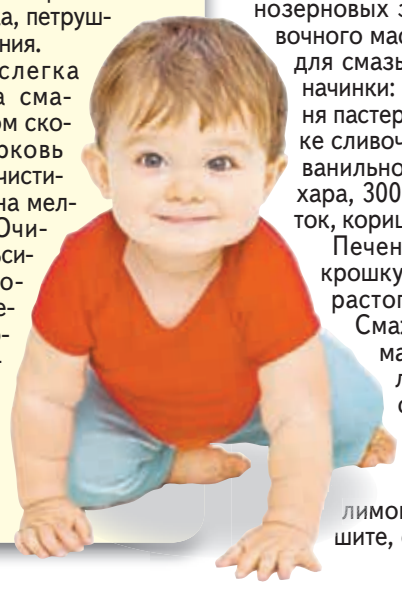
700 г вареного риса, 200 г творога, 1 свекла, 2 яйца, 2 моркови, 100 г шпината, соль, перец по вкусу, растительное масло.

Творог, рис, яйца взбейте миксером, посолите. Морковь и свеклу натрите на мелкой терке и по отдельности обжарьте на растительном масле. Посолите, поперчите. Шпинат измельчите. Рисовую массу разделите на 4 части, одну оставьте белой, остальные смешайте с морковью, свеклой и шпинатом. В прямоугольную форму, смазанную маслом, выложите разноцветными слоями и запекайте 40 минут.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ

2 апельсина, 4 крупные моркови, 1 ст. ложка растительного масла, 100 г очищенных семян подсолнечника, петрушка для украшения.

Семечки слегка обжарьте на смазанной маслом сковороде. Морковь для салата почистите и натрите на мелкой терке. Очищенные апельсины мелко порежьте и соедините с морковью и семечками, полейте растительным маслом и переложите в салатник.



Пастернак: с чем и как?

ПАСТЕРНАК, СОБРАННЫЙ ДО ЗАМОРОЗКОВ, ГОРАЗДО РЕЗЧЕ НА ВКУС. ДЕЛО В ТОМ, ЧТО МОРОЗЫ ПРИДАЮТ ЕМУ СЛАДОСТЬ И СОЧНОСТЬ.

Овощное рагу

По 1 луковице и брюкве, по 3 моркови и картофелины, 1 корень пастернака, по 1 чайн. ложке черного перца, кумина и соли, 3 стакана воды.

Картофель, морковь, брюкву, пастернак, лук почистите и мелко нарежьте. Обжарьте в масле лук, добавьте к нему остальные овощи и обжарьте. Приправьте перцем и кумином. Залейте водой, посолите и тушите до готовности.

Чизкейк с корицей

Для теста: 250 г печенья из цельнозерновых злаков, 125 г сливочного масла и еще немного для смазывания форм. Для начинки: 1 лимон, 200 г корня пастернака, по 1 ст. ложке сливочного масла, меда, ванильного и обычного сахара, 300 г сметаны, 1 желток, корица.

Печенье измельчите в крошку и перемешайте с растопленным маслом. Смажьте 6 формочек маслом и распределите по ним тесто, сформовав бортики. Утрамбуйте и поставьте в холодильник. Обдайте лимон кипятком, обсушите, снимите стружку и выдавите сок. Очищенный пастернак нарежьте тонкими ломтиками. Растопите на сковороде масло, положите в него пастернак и жарьте 1-2 минуты. Влейте сок лимона и добавьте мед. Накройте крышкой и тушите 8-10 минут. Взбейте сметану с желтком, обычным и ванильным сахаром. Достаньте пастернак из сковороды, дайте слегка обсохнуть. Затем разложите в формочки и залейте сметанной смесью. Выпекайте в разогретой до 200°С духовке 20-25 минут. Желательно накрыть фольгой, чтобы не подгорела заливка. Перед подачей посыпьте корицей и стружкой цедры.

Запеканка с сыром

400 г корня пастернака, 150 г тертого сыра, 1 стакан сметаны, 4 помидора, 1 яйцо, несколько соленых крекеров, красный молотый перец, растительное масло, соль.

Пастернак очистите и нарежьте тонкими ломтиками, помидоры — кружочками. Форму смажьте маслом, на дно уложите половину пастернака. Посыпьте частью сыра. Сверху выложите помидоры, вторую половину пастернака и поставьте в духовку на 10 минут. Сметану взбейте с яйцом, посолите, поперчите. Запеканку залейте сметаной, посыпьте раскрошенным крекером и оставшимся сыром. Запекайте до румяной корочки.

Кулинарные хитрости

● Чтобы пища не прижаривалась к обычной (не антипригарной) сковороде, поставьте ее сухой на огонь и насыпьте обычную соль так, чтобы закрыла дно. В течение 15-20 минут прогревайте соль, а затем высыпьте ее и натрите сковороду бумажным полотенцем. При необходимости проделайте несколько раз.

● Картофель получится с хрустящей корочкой, если его нарезать, затем промыть в холодной воде, обсушить бумажным полотенцем и лишь тогда выкладывать в хорошо разогретое растительное масло. Солить нужно в конце приготовления.

● Кремы с добавлением муки мешайте длинным венчиком, а не сбивайте в блендере. Описывайте не круги, а восьмерки. Благодаря этому крем становится гладким и однородным.

Чеснок так хранится долго

Неочищенные дольки чеснока кладу в стеклянную банку, закрываю крышкой и ставлю в холодильник. Так они хранятся несколько месяцев.

А. Гулова, Псков

Тесто подойдёт быстрее

Каждые выходные я пеку для своих домашних. Чтобы быстрее справиться с выпечкой булочек и пирожков, я уже давно пользуюсь такой хитростью. В только что замешанное тесто втыкаю несколько трубочек макарон. Так оно подходит гораздо быстрее.

Т. О. Юндина, Саратовская обл.

Миллион на голову

Вместо теста

Если вдруг кто-то осчастливит вас миллионным наследством, попробуйте протестировать себя. Сколько денег вы можете разумно потратить?

Ведь для многих людей состояние в 5 миллионов рублей (мы уже не говорим о долларах) — просто предел мечтаний. Что вы сделаете с этой суммой? Во что вложите? Вполне возможно, что, получив каким-то образом эту сумму, вы съедете с катушек. А теперь подумайте, на что бы вы потратили один миллион? Уже проще, не правда ли? Уже возникли четкие идеи? Отлично! 500 тысяч? 400? Расписывайте бюджет до тех пор, пока цифра перестанет казаться вам заоблачной: именно это и есть ваш предел. Ну а если немыслимое богатство все же обрушится на вашу голову, спрячьте его в надежное место и забудьте. До той поры, пока эта сумма уже не будет казаться вам умопомрачительной и вы будете точно знать, как ею распорядиться.

СЕМЕЙНОЕ СЧАСТЬЕ — ЭТО КОГДА ТЕБЯ ПОНИМАЮТ, НО НЕ ДО ТАКОЙ СТЕПЕНИ, ЧТОБЫ НАХОДИТЬ ТВОИ ЗАНАЧКИ.

Ей-богу, правда!

У жительницы Каменского района, Свердловской области, умер отец. Повезли в морг, но он был закрыт — пять часов вечера. На дверях висела табличка: «Ключ в приемном покое». Оказалось, в морге после 15.00 — самообслуживание. Под залог паспорта выдали ключи от морга. Женщина спустилась по лестнице, на двери табличка: «Трупы класть строго на столы. Уходя из камеры, выключать свет обязательно». Открыла дверь — ой, мама! Лежат пятеро покойников. Причина такого положения — нехватка персонала. Здесь работает один санитар или вахтер. По идее, ключи от крематория тоже должны висеть на видном месте и в свободном доступе...

Лапша

из писем читателей

Я только в 25 лет свое первое матерщинное слово сказала, и то шепотом под одеялом.

Анна, Екатеринбург

***

После того как узнала, что сын женится, уже 105 раз поменяла мнение о своей невестке: 50 раз подумала, что помирать мне придется в доме престарелых, и 55 раз, что умру на руках у любимой невестки.

З. В., Калмыкия

***

От матери мне досталась маленькая грудь, а от отца большая задница. Лучше было бы наоборот.

Надежда, Орловская обл.

Умные мысли

■ МУЖЧИНА МЕЧТАЕТ ОБ ИДЕАЛЬНОЙ ЖЕНЕ. ЖЕНЩИНА МЕЧТАЕТ ОБ ИДЕАЛЬНОМ МУЖЕ. НО ОНИ НЕ ПОНИМАЮТ, ЧТО ГОСПОДЬ СОТВОРИЛ ИХ, ЧТОБЫ ОНИ ДОПОЛНЯЛИ ДРУГ ДРУГА.

■ СИМВОЛИЧЕСКИ ВЫПИТЬ — ЭТО КОГДА ПОСЛЕ ВЫПИВКИ НАЧИНАЮТ ОБЪЯСНЯТЬСЯ НЕ СЛОВАМИ, А СИМВОЛАМИ.

■ РАБОТАЮЩИМ ЖЕНЩИНАМ ПОРОЙ ТОЖЕ ХОЧЕТСЯ ИМЕТЬ ЖЕНУ.

■ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ СТАРАЮТСЯ ВСЕХ СДЕЛАТЬ СЧАСТЛИВЫМИ, САМЫЕ ОДИНОКИЕ.

Дай судьба Андрейке достойных родителей — вырос бы неплохим

В молодости я подрабатывала няней в детском саду. Детки из разных семей, все со своими характерами. Хуже всех был одет Андрейка — белоголовый заморыш. Всегда в застиранной одежонке, забитый донельзя. Часто просто сидел на стульчике и хлопал глазенками. Я незаметно подсовывала ему куски побольше и повкуснее, пришивала пуговицы и следила, чтобы не обижали.

Однажды родители привели его чумазым. Я завела в туалет, вымыла лицо и руки, расчесала волосы. Малыш посмотрел мне в глаза, улыбнулся, прильнул к плечу. Тогда какими-то фибрами своей девичьей души я поняла, что его никто не ласкает. Брошенный, никому не нужный ангелок...

Пересеклись мы лет через двадцать. Андрей оказался судимым, пьющим. Меня, конечно, не узнал. И вот снова прошло много лет, новая встреча. Работает дворником, одет бедно, но чисто. На лице последствия неумеренных возлияний, но лицо умытое, хоть и все в морщинах. Несмотря ни на что, я обрадовалась встрече. Пусть пьет, но работает, пусть судьба потрепала, но живой.

Наверное, я дожила до такого возраста, когда можно делать серьезные выводы. А вывод напрашивался сам собой: дай этому человеку судьба достойных родителей — вырос бы неплохим парнем. А так... Рос сам по себе, как тот зайка, которого хозяйка бросила под дождем.

Галина, Пермский край

Люди и звери

С Машкой не ссорьтесь, а то свою банду позовёт

Мария Афанасьевна работала в кузнице на краю деревни. Однажды шла она через лес, устала...

Тут кто-то сзади ударил ее мягко под коленки и повалил в траву. Не успела ни удивиться, ни испугаться, как увидела перед собой волчонка. Глазенки лукавые, белые маленькие клыки. «Ах ты озорник!» Женщина не испугалась и потрепала маленького зверя по холке. Волчишка радостно запрыгал вокруг. И тут из леса вышло семейство — пять взрослых волков. Они окружили Марию, но близко не приближались. Мария отряхнулась и, оглядываясь на зверей, поспешила домой. Гуськом волки двинулись с ней, как бы провожая. С тех пор женщина брала с собой остатки съестного, требуху, кости и молоко для волчонка. Вся стая нередко приходила полакомиться и провожала свою кормилицу до самого дома. «С Машкой не ссорьтесь, а то свою серую банду позовет», — шептались местные.

Однажды женщина заболела и не ходила на кузницу. Волки как будто почувствовали и вечером выли у леса. «Тоскуют!» — обсуждали между собой деревенские. А осенью они пропали. Мария Афанасьевна долго еще вспоминала своих питомцев.

Прикинь на себя — **Между нами, девочками**

5 типов «заклятых подруг»

Женская дружба — явление противоречивое. У каждой есть подруга, с которой бывает сложно, даже если вы дружите уже очень много лет. Почему мы терпим и остаемся вместе?

КОРОЛЕВА

Это часто можно наблюдать в подростковых девичьих группах. Вокруг королевы класса собирается компания девочек попроще: менее ярких, острых на язык и популярных. Некоторые умудряются пронести подобную дружбу через годы, причем расстановка сил не меняется. Зато благодаря королеве ее «фрейлины» могут получить доступ ко множеству важных ресурсов: интересным мужчинам, веселым копаниям, хорошей работе, полезным знакомствам.

КОНТРОЛЕРША

Она решает, куда вы идете ужинать, где отдыхаете и какой фильм смотрите. Недвусмысленно дает понять, что не стоит выходить замуж за «этого романтика без гроша в кармане», и вообще твердо уверена, что лучше знает, как кому нужно жить. Подконтрольной подруге остается только слушаться и не роптать. Одна из пары получает возможность сбросить с себя ответственность за принятие решений и последствия поступков.

СОПЕРНИЦА

Подруга похудела на 5 кг, а я сброшу все 10. Она учит английский, и я пойду на курсы итальянского, он красивее. Ей прибавили зарплату, и мне нужно. Собирается на Бали? Куплю билеты в Крым и всем скажу, что там пляжи лучше. Отношения, в которых подруги поочередно выступают в роли убегающей и догоняющей, могут продолжаться всю жизнь. Впрочем, здоровая конкуренция — отличная мотивация для саморазвития. Это значит, что желание догнать, а лучше опередить «свою Машу» не отнимает у вас жизненные силы, не вгоняет в депрессию и не вдохновляет на подлости.

Быть строптивой, легкомысленной стервой, когда тебе 21 год, — это дерзко и сексуально. А вот если ты не выходишь из этого образа в 30 лет — значит, ты дура.

33 НЕСЧАСТЬЯ

Ее личный конец света наступает практически каждый день: то с мужем поссорится, то машина заглохнет, то кошелек потеряется, то просто с утра взгрустнется без причины. В общем, спасите, помогите, люди добрые! В роли рыцаря в блестящих доспехах раз за разом приходится выступать лучшей подруге. Спасательные мероприятия отнимают уйму сил, и со временем начинает казаться, что такая дружба несправедлива. В обмен на свое время, силы и прочие ресурсы спасительница получает ощущение собственной важности и, пожалуй, даже незаменимости.

КРИТИКЕССА

Как можно считать своим другом человека, который постоянно делает вам замечания по поводу внешнего вида, поведения и окружения, да еще публично и не очень деликатно? Но и у любительниц резать правду-матку находятся закадычные подруги, и дело не в мазохизме. Просто критика порой дает ощущение, что рядом есть человек, которому на вас не наплевать.

Н. Р. Разин, психолог

Обсудим?

Родной человек стал чужим

С МУЖЕМ МЫ ВМЕСТЕ УЖЕ 8 ЛЕТ, 5 ИЗ НИХ В ОФИЦИАЛЬНОМ БРАКЕ. МНЕ 25 ЛЕТ, ЕМУ — 28. РАСТИМ КРАСАВИЦУ-ДОЧКУ.

С самого начала были мелкие разногласия, которые касались, в основном, денег. Я человек неприхотливый, мне много для комфортной жизни не нужно. Мужу же важно, чтобы был видимый достаток. Пусть дома нечего есть, но зато у него будет телефон последней модели. И все бы ничего, если бы были такие возможности... Но мне приходится отказывать себе и дочке в необходимом, чтобы наш папа смог купить очередную дорогую игрушку.

Я всегда была настроена против кредитов, а муж был другого мнения. Ругались из-за этого, я пыталась объяснить, что лучше немного подкопить... Потом устала и сдалась. Мы попали в долговую яму. Кредиты не гасятся совсем. Я стала злой и раздражительной из-за постоянных звонков сотрудников банка, коллекторов. Началась бессонница, проблемы со здоровьем. Если начинаю погашать кредиты, ждут скандалы дома: «А я вот телефон купить хотел», «Мне же машина нужна», «Забей вообще на кредиты»... Муж то работает, то не работает. Там коллектив не понравился, там работа тяжелая, там платят мало. Я нахожусь в отпуске по уходу за ребенком, занимаюсь домом, плюс успеваю работать. И в такой ситуации муж вдобавок ко всему еще и претензии начал в мой адрес высказывать — почему ногти не отращиваю, дома хожу ненакрашенная...

Потом начали скандалить по другому поводу. Мне иногда приходилось работать по выходным, поэтому просила мужа посмотреть за дочкой. Это мне много раз потом припоминалось. В результате перестала вообще о чем-то его просить. Теперь просыпаюсь в 5 утра, чтобы до 10 часов поработать (в 10 часов просыпается дочка). Если муж приходит домой и еще нет ужина, начинаются упреки, мне приходится выслушивать кучу всяких гадостей.

Недавно я предложила раздельный бюджет. Сказала, что на его зарплату не претендую, пусть распоряжается, как хочет. Но свой заработок расходую, как сама считаю нужным. Все было здорово до тех пор, пока я не стала хорошо зарабатывать. Так сложились обстоятельства, что деньги потекли ручьем. У меня была цель погасить кредиты. А муж, увидев все это, предложил купить машину. Ссорились постоянно, муж говорил, что я жадная и мне жалко денег для своего любимого. Получалось, что он просто грыз меня морально, хотя своими деньгами распоряжался, как хотел. К единому мнению мы, конечно же, не пришли.

Устав от ругани, я предложила пожить отдельно. Муж никогда не жил один, поэтому и понятия не имеет, куда и на какие нужды уходят деньги, как вести хозяйство... Потом как-то намекнула о том, чтобы расстаться. На это муж ответил: «Погоди, это ты меня не устраиваешь, это я решаю, бросить тебя или нет». Было высказано много неприятного в мой адрес, несколько раз оскорбил, унизил, высмеял мои чувства. Разговор не привел ни к чему. Муж быстренько закрыл тему и со словами «Я люблю тебя, ты мне нужна» отправился спать. Сейчас делает вид, что ничего не произошло, что все нормально. А у меня ком в горле, не могу и не хочу с ним разговаривать. Не хочу ему готовить, не хочу ложиться с ним в одну постель, целовать... Очень надеюсь, что это просто эмоции, которые скоро поутихнут. Но пока... Родной человек стал мне чужим.

Написала потому, что интересует взгляд со стороны на ситуацию. Ведь ссориться из-за денег глупо, это понятно. Но я не вижу выхода из тупика, в который попала наша семья. Муж любит шиковать, а я хочу погасить кредиты, купить квартиру, обеспечить дочку всем необходимым. Может, кто-то сталкивался с похожими проблемами и сумел найти решение?

Людмила, письмо с сайта

Стихи наших читателей

ПОРА ДОМОЙ

Пора домой. Не нужно плакать.
Зарделись яблочки в саду.
Там ждет тебя твоя собака,
И, может быть, не за еду.
Под грушей старая скамейка,
А в баньке травы, чистый пар,
В сарае — деда телогрейка,
И друг семейства — самовар.
Закат красивый над Мутнянкой,
И на калитке ржавый гвоздь...
В лесу любимая полянка
И то, что в детстве не сбылось.

А ГОРИЗОНТ ЗОВЁТ, ЗОВЁТ...

Взойдет окраина села
Вратами радужной погоды,
Не пожалею эти годы,
Что добрым людям отдала.
Но что же нужно мне самой?
Хочу до устали, до боли,
С утра до ночи светлым полем
Идти до кромочки земной.
А горизонт зовет, зовет
И отдаляется без меры.
Я столько лет живу без веры —
Она сама меня найдет.

Н. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Со второй женой у нас дети не получались. Вроде бы здоровы оба, но...

Айболит

Врачи все толковали про несовместимость. Об усыновлении не задумывались. А потом как гром среди ясного неба. Звонит подруга моей первой жены, с которой поженились еще в студенческие годы. Умерла она, бедняга, а у нее остался трехлетний сын, а больше никакой родни. Мне предложили усыновить мальчика. Я опешил. А жена уцепилась: «Давай возьмем! Нам ребеночка сверху прислали». Согласился. Через три дня привезли Матвея к себе. В душу с первого взгляда парень запал. Хороший мальчишечка у моей первой жены получился: добрый, ласковый, игривый. К нам как-то сразу потянулся. С усыновлением все гладко прошло. Теперь у нас есть сынок — любимый, самый дорогой и лучший на свете. Ничего случайного в жизни не бывает.

Иван, Волгоградская обл.

На мою шею сели два мужика. Отца понять можно...

Айболит

Он пожилой человек, больной. А брат — непутевый. Никак не найдет свое место под солнцем: брюзжит, отовсюду увольняется — какой женщине такой нужен? Я его лаской, разговорами пыталась уму-разуму научить, сдвинуть с дивана — ни в какую. Вот и жила много лет с двумя мужиками, тащила их на себе. А сама без мужика, потому что некуда его привести. Отец тихий — не стал бы помехой. Больше братец мешает. Думала: что же с этим делать? И придумала!

В соседней квартире жила Надя. Постарше меня, хваткая и одинокая. И решила я ее с братом свести. Он упирался, но я силком затащила к ней на чай. Пришел недовольный: «Старая она для меня. Не пойду больше». А Надя, наоборот, заинтересовалась. Сама к нему стала ходить и — на мое счастье! — окрутила братца. Переехал он к ней жить. И такая с ним метаморфоза произошла! Устроился на работу, дома жене помогает. Даже мне денег подкинул на отца. Вот что значит — женщина, которая знает, чего хочет.

Ксения, Воронеж

Ситуация — *На приёме у психолога*

Сестра замучила упрёками

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С СЕСТРОЙ, ЧТОБЫ НЕ ССОРИТЬСЯ?

Моя старшая сестра (ей 35 лет) живет с мамой. Я замужем, живу отдельно. У мамы уже около года психическое расстройство — считает, что за ней следят и хотят отобрать квартиру. Если с ней не соглашаться, оскорбляет и говорит гадости. Но такой авторитарной и вспыльчивой она была всю жизнь. Так вот сестра, когда мама ее доведет, звонит и пишет мне с упреками: «Ты меня бросила», «Почему я слушаю ее бред а ты нет», припоминает какие-то детские обиды. При этом у нее есть возможность жить отдельно — в квартире знакомых. У мамы несильная степень психического расстройства, от общества она не отделилась, общается с людьми, одна жить сможет. На вопрос, почему она не переедет, отвечает: «Не хочу зависеть от чужих людей», «Почему я должна из-за нее уходить из дома». Как мне вести себя с сестрой, чтобы не ссориться? Я не считаю, что кого-то предала и бросила. Помогать с мамой не отказываюсь.

Ангелина, Омск

Вы абсолютно правы в том, что каждый из нас делает свой выбор. Любой человек имеет на это право. Другое дело, что не все этим правом хотят пользоваться, ведь так удобно прятаться за спину обстоятельств: больную мать, плохого мужа, глупых родственников... Где виноваты все, но не сам человек. Чем дольше ваша сестра будет жить с матерью, тем сильнее будут упреки в ваш адрес и тем больше будет ее неудовлетворенность жизнью. А мать все больше будет «сходить» с ума, потому что она манипулирует и сестрой, и вами.

Если мама еще может за собой ухаживать, работать, общаться с людьми, то уход сестры пойдет всем только на пользу. Сестра сможет повзрослеть и заняться своей жизнью. Выбор же матери — сойти окончательно в состояние овоща или вернуться к жизни.

МУЖА РАССЕРДИЛА МОЯ ОТКРЫТОСТЬ

Муж однажды услышал, как я рассказываю о наших семейных конфликтах коллегам по работе, и очень рассердился. А что такого? По телевизору и в журналах простые люди и звезды без стеснения делятся своими самыми интимными проблемами...

Елена, Таганрог

Ближе родственников у нас никого нет. Их трудно бывает любить, потому что мы знаем все недостатки друг друга. Но, вынося сор из избы, мы выносим на суд чужих людей поступки родных. Во-первых, это некрасиво. Во-вторых, посторонний человек вряд ли сможет досконально разобраться в наших семейных проблемах и дать дельный совет. Чрезмерная публичность не ведет к душевной открытости. Наоборот, возникает всеобщая отчужденность. Чем больше люди узнают друг о друге того, что положено скрывать, тем на большую дистанцию они друг от друга отдаляются.

М. Н. Скворцова, семейный психолог

НИЧТО ТАК НЕ ПРИДАЕТ ЖЕНЩИНЕ УВЕРЕННОСТИ, КАК РОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА. ЕСЛИ ТЫ МОЖЕШЬ СДЕЛАТЬ ЭТО, ЗНАЧИТ, ТЫ МОЖЕШЬ ВСЕ.

Для вас, мадам

Когда третий — не лишний

Всего 5% мужчин уходят от жены к любовнице. Как правило, если мужчина не оставляет свою жену в первые два года, он уже не сделает этого никогда. Это сухие цифры. А за ними слезы, обманутые надежды, разбитые сердца… Какие возможны ситуации.

ПРОСТИТЬ ИЗМЕНУ НЕ СМОГЛА

Жена увидела у мужа в телефоне SMS: «Мой принц, я без тебя скучаю!» Провела расследование, потом жесткий допрос, и вот она, правда: у мужа любовница! Причем юная! Выгнала неверного из дома. Он ползал на коленях, не хотел уходить и много раз порывался вернуться. Но простить измену женщина не смогла. Раз нашел себе принцессу — катись! Но в том-то и дело: чтобы неверный ушел, его надо буквально пинками вытолкать из дома. Вообще с точки зрения тонкого мира треугольник — фигура очень устойчивая. Подумайте, кто в ваших отношениях с любимым третий? Ребенок? Ваша мама? Или невидимая соперница? Во всяком случае, пока в нем задействованы три персонажа, отношениям не грозит разрыв. А вот если женщина замыкается на ребенке и вычеркивает мужчину из своего круга, он может найти другую точку опоры — любовницу! Которая все понимает, терпит и всегда найдет для него время и силы.

Один мудрец сказал: «Хочешь удержать — будь готова отпустить». И это правда. Не стоит держаться из последних сил, уродуя себя унижением и злобой. Пусть идет!

ТЕРПЕНИЕ — КОЗЫРЬ ЛЮБОВНИЦ

Он жил в Москве, а его жена в Санкт-Петербурге. Там у нее была работа, а у него карьера складывалась в Москве. Однажды он встретил Машу. С ней было тепло и уютно. Она его любила, ждала. Через пять лет романа они впервые отпраздновали вместе Новый год. Через семь лет он развелся с женой, через восемь лет у Маши родилась дочка. Терпение — один из главных козырей любовниц. Да и вообще любящих женщин. И этим качеством они часто побеждают жен.

«ИЗ СЕМЬИ НЕ УЙДУ!»

Женщина завела роман с женатым. Сначала ждала, что он уйдет из семьи к ней. А через полгода поняла, что любимый не собирается уходить от жены. Трагедия! Как же так?! А он просто привык к их быту. На ее прямо поставленный вопрос: «Когда ты ко мне переедешь?» — получила ответ: «Мы и так вместе, а от жены я не уйду!»

СОВЕТЫ ЖЕНЕ

Даже если вы обнаружили признаки измены, вместо того чтобы скандалить, сделайте вид, что ничего не произошло, если действительно хотите, чтобы супруг остался рядом. Но… Надо «убрать соперницу с языка»: не обсуждать ее с подругами и тем паче с мужем.

Как только вы даже в шутку говорите мужу: «Я запрещаю тебе ухаживать за…», ему становится интересно: а что там за «высокими заборами»? И еще: от хороших жен не уходят. Какая бы ни была прекрасная любовница, мужчине захочется вернуться домой! Здесь ему комфортно, удобно… А вот если жена перестала слушать и слышать, если изводит упреками и подозрениями, перестает следить за собой, у любовницы шансы высокие. И уходит муж внезапно не из-за приворота, а потому, что долго вынашивал эту идею.

Постоянно повторяйте любимым: «Я люблю тебя любого! Ты мне дорог и больной, и безработный, и в бедности, и в богатстве, и в радости, и в горе… Что бы ни случилось, я все равно буду с тобой». Это магическое заклинание работает!

ЖЕНЩИНЫ НЕНАВИДЯТ ЖЕНЩИН В ДВУХ СЛУЧАЯХ: ЕСЛИ ЭТО НЫНЕШНЯЯ БЫВШЕГО И БЫВШАЯ НЫНЕШНЕГО.

Нелюбовь

Какая она?

О любви, влюбленности, любовной зависимости написано очень много. А есть ли определение слову «нелюбовь»? Как она проявляется?

Нелюбовь — это не ненависть. Это иногда еще хуже, потому что ненавидят за что-то, из зависти, например. И можно уйти или сдачи дать. А не любят — просто так. Хотя говорят: «Да люблю я тебя, только отвяжись, опять ты за свое!»

■ Нелюбовь — это когда нельзя мешать, разговаривать, смеяться или лезть с объятиями.

■ Нельзя рассказывать о своих переживаниях — это все глупости. Нельзя о чем-то просить — надо же понимать, что сейчас трудное положение. И вообще, зачем тебе это?

■ Нельзя рассчитывать на помощь — взрослые люди должны самостоятельно справляться со своими проблемами. Даже если им пять лет. Это уже солидный возраст.

■ А тридцать пять — это вообще старость. И нечего наряжаться в таком почтенном возрасте!

■ Нелюбовь — когда не ругают особо, но и не хвалят. Не замечают.

■ Это когда неудобно перекусить при близком человеке — он может сказать, что ты много ешь. А приготовленный тобой обед человек съест и ничего не скажет. И не заметит усилий, когда приберешься и цветочки в вазочку поставишь.

■ Нелюбовь — когда ничего нельзя. Когда раздражаешь, мешаешь, лезешь, несешь чушь, выносишь мозг… Сиди смирно в уголке и жди, когда тебя поведут гулять. И не скули, не ной, не реви — просто смирно сиди и жди.

■ Когда не заступаются и говорят: «Сам виноват!» — это нелюбовь.

■ Когда ничего не дарят — нелюбовь.

■ Когда жалко денег на тебя — это нелюбовь.

■ НЕЛЮБОВЬ ДЕЛАЕТ ЧЕЛОВЕКА РОБКИМ, НЕУКЛЮЖИМ, ЗАЖАТЫМ И НЕКРАСИВЫМ; ОН БОИТСЯ ВСЕ ИСПОРТИТЬ, ПОМЕШАТЬ, ДОСАДИТЬ…

■ ТУТ НИЧЕГО НЕ ПОДЕЛАЕШЬ; ЕСЛИ ЕСТЬ СИЛЫ — НАДО УХОДИТЬ, ХОТЬ С УЗЕЛКОМ НА ПАЛОЧКЕ. ИЛИ ХОТЯ БЫ ЯСНО ПОНЯТЬ — ЭТО НЕЛЮБОВЬ.

Старые люди становятся как дети

Для Евгении из Нальчика, КБР, автора письма «Не верю я в любовь в зрелом возрасте» («Айболит» №3 за 2018 г.).

Ваше письмо, Евгения, надо вырезать и сохранить как устав для одиноких пенсионеров, стариков и старух, вдовцов и вдов. Как умно и четко вы разложили жизнь. Спасибо огромное и 100 лет жизни!

Когда люди стареют, то становятся как дети. Поэтому на странице «Познакомимся?» встречаются такие смешные требования и условия: вес, рост… Какой вес, какой рост у старика?! Может быть, я не прав, уважаемые пенсионеры, вдовы и вдовцы? Давайте смотреть на жизнь реально, как подсказывает умница Евгения. Тогда никто не получит ни стресса, ни удара от жизни. Надо просто жить! Желаю всем читателям крепкого здоровья!

А. А. Касумов, Чеченская Республика

Мужчины почти все похотливы

Для Л. И. из Алтайского края, автора письма «А я боялась влезть в чужую семью» («Айболит» №5 за 2017 г.).

Вы поступили правильно, порядочно. Мужчина, кем бы он ни был, всегда остается похотливым. За малым исключением. Сколько они в молодости использовали и бросали хороших девушек, сделав их несчастными, на всю жизнь одинокими?! А теперь они «порядочные», воспитывают своих дочерей и не задумываются о том, что совершили грех. Я тоже одинока. Моя трагедия в том, что жила при советской власти, когда отсутствовали церкви. А так обязательно ушла бы в монастырь.

Л. Н., Красноярск

Уроки жизни — *Из почты «Айболита»*

В душу запало — и всё!

Для В. В. Клементьевской из Архангельска, автора письма «Уже полжизни живу одна» («Айболит» №14 за 2018 г.), и не только.

С удовольствием прочитала ваше письмо. С чем-то согласна, а чему-то хочется возразить. Да, конечно, всегда, каждое мгновение мы должны искать Бога, не расставаться с Ним никогда. Но Бог есть любовь. И одна из первых Его заповедей: «Любите друг друга». Жизнь у всех складывается по-разному. Вот вы сами пишете: «…встречала в своей жизни мужчин…», «любила и была любима…». Мужчин — это значит не одного, и каждый из них занимал какой-то отрезок вашей жизни. Был интересен, любим, дарил заботу, нежность, любовь. А если все это было, значит, уже не одна. Любимый человек — он или есть, или его нет, независимо от того, присутствует он физически или нет. С любимым женщина не одна, независимо от того, в браке они или просто живут вместе. Это светлое, прекрасное чувство овладевает всем, доминирует над другими чувствами, дает огромный стимул к жизни, делает чище, лучше, добрее, сильнее, увереннее. И как же можно сказать одинокому человеку: «Неужели вы хотите к старости найти самого лучшего? Не надейтесь, что остались только самые-самые, а собирайте гербарии».

А я говорю всем от чистого сердца: надейтесь! И дай Бог всем-всем встретить этого (эту) самого-самого (самую-самую)! И очень может быть, что возраст уже, а вот этого огромного, яркого, чистого, светлого и не было — не прочувствовали, не испытали… К сожалению, так тоже бывает. И вот он (она)! Да, для окружающих — это обычный человек, а для тебя — самый-самый… Голос, взгляд, слово — ни с кем и ни с чем не сравнимые. Просто в душу запало — и все! И возраст тут ни при чем. А душа всегда молода и чувствует больше, чем разум. Она действительно крылата и несет в этот прекрасный мир надежды, радости, любви и счастья. Это все так необходимо каждому человеку, независимо от возраста, статуса, должности, национальности, пола. Думаю, надо надеяться, жить, творить добро, и все придет, все будет, даст Бог.

Г. Ткачева, Ставрополь

Знаете ли вы, что…

В 1926 году в СССР для расторжения брака необходимо было подать заявление, уплатить 100 рублей, опубликовать в газете объявление о возбуждении дела о разводе и вызвать в суд второго супруга.

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

Для создания семьи хочу познакомиться с мужчиной 45-55 лет, ведущим здоровый образ жизни, дети не помеха. Альфонсов и судимых прошу не беспокоить. Мне 49 лет. Жильем обеспечена, есть свой дом, сад, огород.

**Без подписи,
Волгоградская обл.,
тел. 8-995-412-57-36**

***

Молодая женщина, 41 год. Хорошая хозяйка, люблю готовить, шить, вязать. Живу с мамой. Хочу встретить свою судьбу раз и навсегда, чтобы создать дружную семью. На переезд согласна, желательно в Ставропольский край. Предпочтение отдам мужчинам 50-65 лет.

**Алена, Новокузнецк,
Кемеровская обл.,
тел. 8-904-574-37-74**

***

Для общения и дружбы хотела бы познакомиться с одинокой, интеллигентной женщиной-пенсионеркой, проживающей в Краснодарском или Ставропольском крае, Крыму. Мне 65 лет, неполная (около 70 кг), русская, без вредных привычек. Небогатая, живу на скромную пенсию 10 тысяч рублей, но мне ее на жизнь хватает. Есть свой небольшой домик со всеми удобствами, участком, много овощей и фруктов. Физически крепкая, работу выполняю сама. Но у меня плохой слух (инвалидность III группы). Возможно, что и у вас небольшая инвалидность? Главное, чтобы нам вдвоем было спокойно, легко, интересно. Можно вместе съездить куда-нибудь на экскурсию. Я бы хотела на море, в Абхазию. По гороскопу я Рыбы, больше всего мне подходят Близнецы — тоже двойной знак. Если у вас нет своего жилья, приму к себе. Мужчин прошу не звонить, так как нет ни красоты, ни богатства. От секса отвыкла и он мне не нужен (уже 18 лет живу без мужчины). Нужен кто-то для души, общения, моральной поддержки. Несерьезных, злых, семейных, нерусских прошу не звонить. На SMS, дозвоны не отвечаю, так как это могут быть шутники.

**Наталья Ивановна,
Ставропольский край,
тел. 8-928-300-53-18**

Сыну стала не нужна, а одной жить тяжело

Хочу изменить свою жизнь. Сыну стала не нужна, а одной жить тяжело. Подруги приглашают в гости. Одна — в Пятигорск, другая — в Феодосию. Вот решила написать, познакомиться, найти себе друга. Может, мне позвонит мужчина из тех мест? Возможно, я смогу купить недорогое жилье или скооперироваться с одинокими мужчиной или женщиной, чтобы вместе приобрести хорошее жилье. Главное, чтобы человек был надежный, честный, трудолюбивый, без вредных привычек и психических заболеваний. Хотелось бы дожить оставшиеся годы с добрым человеком, поддерживая друг друга. Я вдова, 64 года, рост 152 см, вес 60 кг. Без вредных привычек, отзывчивая, со спокойным характером.

**Валентина, Алтайский край,
тел. 8-960-960-17-15, звоните по московскому времени с 6 до 19 часов.**

Хочу создать счастливую семью с одиноким, добрым, надежным, самостоятельным мужчиной, без материальных и жилищных проблем, не обремененным детьми и внуками. Будете счастливы, всегда окружены теплом и заботой. Я одинокая русская женщина, мне 74 года, рост 160 см, вес 70 кг. Приятной внешности, образованная, детей нет. Хорошая хозяйка, скромная, добрая, спокойная, простая и трудолюбивая. Веду здоровый образ жизни. Люблю землю, животных, природу. Переезд к вам по согласию.

**Лидия, Волгоградская обл.,
тел. 8-960-875-63-76**

***

Одинокая женщина приятной внешности не потеряла надежду встретить такого же одинокого, доброго, интеллигентного, внимательного мужчину 60-65 лет, не ниже 170 см, ведущего здоровый образ жизни, не лентяя, без вредных привычек. О себе: шатенка с карими глазами. Медик, пока работаю, детей нет. Увлечения разнообразные. Чистоплотная, аккуратная, хозяйственная, спокойная, интересный собеседник. Согласна на переезд в южные края или к морю, так как сама южанка, но живу в центральной России. Если вы обладатель всех вышеперечисленных качеств, отвечу на звонок. Из любопытства прошу не звонить.

**Без подписи, Переславль-Залесский, Ярославская обл.,
тел. 8-903-827-74-08,
с 14 до 15 часов**

МУЖЧИНЫ

Хочу познакомиться с серьезной, симпатичной женщиной 30-40 лет, без лишнего веса, без детей, желательно с легкой формой инвалидности. Мне 37 лет, рост 176 см, вес 80 кг, инвалид III группы. Волосы черные, глаза карие, без вредных привычек. Живу в доме со всеми удобствами. Желателен переезд ко мне.

**Петр, Ростовская обл.,
тт. 8-951-826-70-24,
9-928-196-34-07**

***

Хочу помочь своему сыну для создания крепкой семьи найти хорошую женщину — до 35 лет, без детей и вредных привычек, с высшим образованием. Красивую, худенькую, добрую, искреннюю, заботливую, хозяйственную, согласную на переезд. Сыну 48 лет, худощавый, не курит и не пьет. Имеет три высших образования, работу, квартиру (живет отдельно от родителей).

**Надежда Григорьевна,
Ставрополь,
тел. 8-918-789-20-59**

Мне 37 лет, рост 165 см, инвалид II группы по зрению. Несудимый, без вредных привычек, без материальных и жилищных проблем. Домашний, заботливый, хорошо и вкусно готовлю. Для создания крепкой семьи познакомлюсь с хорошей, симпатичной, приличной женщиной 25-30 лет, ростом 160-165 см, согласной на переезд. Если вы одиноки и несчастны и вам нужен тот, кто поможет в трудной ситуации, пишите мне, и я вам отвечу.

**Михаил Осокин,
ул. Стрелка, 28, кв. 53,
Алатырь, Чувашия, 429828**

***

Очень не хватает общения, хочу найти друзей. Сейчас нахожусь в армавирском психо-неврологическом интернате, но это ненадолго. Имею половину однокомнатной квартиры у моря — в Геленджике. Лучше, если напишет женщина, но и с мужчинами с удовольствием пообщаюсь. Люблю стихи, иногда пишу.

**Валентин Викторович Вишневский,
ул. Новороссийская, 163,
Армавир, Краснодарский край, 352930**

***

Для серьезных отношений познакомлюсь с неполной, симпатичной женщиной 37-45 лет, без вредных привычек, согласной переехать в сельскую местность. Мне 44 года, рост 173 см, среднего телосложения. Спиртное не употребляю. Подробности по телефону.

**Александр, х. Спорный,
Ставропольский край,
тел. 8-909-765-54-92**

К читателям

НАПОМИНАЕМ, ЧТО НА ПОЛОСЕ «ПОЗНАКОМИМСЯ?» ПУБЛИКУЮТСЯ ТОЛЬКО ТЕ ПИСЬМА ЧИТАТЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ УКАЗЫВАЮТ СВОЙ ПОЛНЫЙ АДРЕС И ФИО (МОЖНО УКАЗАТЬ «НЕ ДЛЯ ПУБЛИКАЦИИ»).

Хочется прильнуть к мужскому плечу, почувствовать себя женщиной, а не лошадью, на себе всё тянущей

Мне 66 лет, рост 151 см, инвалид детства III группы (хромаю). Полновата, но не до безобразия. Не красавица, но и не страшная. Волосы короткие, пышные, седые. Вдова, образование среднее специальное. Родилась и живу на Ставрополье. В нашем поселке есть газ, вода, телефон, ж/д вокзал, врачебная амбулатория, аптека, церковь, Дом культуры, библиотека, ветлечебница, сеть магазинов. Вокруг поселка много прудов. Живу я в собственном доме из 4 комнат, кухни, ванной, коридора, летней кухни, подвала. Есть участок 0,15 га с садом и огородом. Землю мне обрабатывать не под силу. Садом еще пользуюсь, в нем растут айва, сливы, вишня, черешня, яблони, груши, ежевика. А вот овощи покупаю. Хозяйства у меня нет. Когда муж заболел, стало не до хозяйства. Люблю готовить, шью для всей семьи. Люблю читать, смотреть телевизор, фильмы, Интернет (но знаю меру), музыку моей молодости и лирический шансон.

Была несколько раз замужем. Первый муж был алкоголиком. Несмотря на это сын ведет здоровый образ жизни. Женился, построил дом в другом селе. Мы не зависим друг от друга. Через «Айболит» нашла мужчину, с которым была счастлива три года. Потом у него случился инсульт. После первого инсульта заново учила его вставать, ходить. Почти удалось, но потом было еще несколько. Пять с половиной лет ухаживала за лежачим мужем. Он был выше и тяжелее меня, в результате стала ходить с тросточкой.

Как мне одиноко! Хочу познакомиться с мужчиной 65-70 лет, ни от кого не зависящим, можно без собственного жилья, но не бомжем, можно с беженцем, но получающим пенсию. Можно инвалидом II-III группы, но с ногами и руками. Интим не обязателен, но возможен. Судимым, пьющим, ленивым, жестоким, бескультурным просьба меня не беспокоить.

Я буду доброй, заботливой женой, и мне нужна взаимность. Хочется прильнуть к мужскому плечу, почувствовать себя женщиной, а не лошадью, на себе все тянущей. Добрый, ласковый, нежный — отзовись! Жду ответов!

**Нина Яковлевна Осетрова,
ул. Боевая Единица, 158,
пос. Передовой,
Изобильненский р-н,
Ставропольский край, 356102,
тт. 8 (86545) 3-68-43, 8-903-417-22-45, 8-961-475-63-34**

Открытое письмо — **Такой случай**

Серенады пел, а пригласить побоялся

В одном из номеров «Айболита» прочитала письмо М. из Ставропольского края. Он писал о том, что хочет познакомиться с хорошей женщиной для совместной жизни.

Дело в том, что я родилась в той станице, откуда писал М. Но волею судьбы меня занесло в Сибирь. Искала родственников в Ставропольском крае, не могла найти. А тут земляк... Думаю, поеду. Будет где остановиться и на месте продолжить поиски. Поездом из Красноярска ехать пять дней, билет на самолет стоит 11 тысяч рублей. Я сходила в Пенсионный фонд, там мне дали образец приглашения. Позвонила этому М., попросила сделать мне приглашение — тогда билет будет стоить 5 тысяч. То ли он побоялся, что приеду и буду чем-нибудь его шантажировать, то ли еще что... В общем, бросил трубку — и все.

У меня пенсия 11 тысяч, своя квартира. Никому не собиралась навязываться. Просто вы, мужики, все одинаковые! Так вот, М. из Ставропольского края, ты самый настоящий трус! Разговаривали с ним по телефону раз пять, и все он спрашивал, какой у меня рост, вес. Наверное, боялся, что объем.

Милые женщины, не верьте никому! М. пел по телефону серенады, мол, у него пенсия 20 тысяч, хватит на двоих... А пригласить побоялся... Все преследуют свои цели, мол, приедешь, наведешь порядок. А чуть что не так — пошла вон! Очень хотела высказать этому М. все, поэтому решила написать в газету.

**Валентина,
Лесосибирск,
Красноярский край**

Тяжёлая история

Судьба

Сколько Наташа Силаева себя помнила, ей всегда нравились мальчики, потом юноши, а после мужчины. Те отвечали Наташе не меньшей симпатией.

К ЧЕРНОГЛАЗОЙ шустрой девчушке постоянно липли мальчишки из соседних домов. В школе на нее засматривались старшеклассники. В институте благоволили пожилые профессора. Бабушка Прасковья, глядя както раз на свою тринадцатилетнюю внучку, с грустью спросила: «Скольких же мужчин сведешь ты с этого света?» В тот момент девочка не поняла истинный смысл бабушкиных слов, но потом не раз с горечью вспоминала их...

СИЛАЕВЫ жили бедно. Главная кормилица — мать Наташи, Ирина Петровна — работала поваром. Отец все время болел и умер в сорок один год от почечной недостаточности. Наташе тогда было шестнадцать лет. Овдовевшая мать не раз пыталась снова выйти замуж, но все мужчины, которые появлялись в доме, подолгу не задерживались.

ВДВАДЦАТЬ один год Наташа вышла замуж. Муж Игорь был старше на семь лет, хорошо устроен — престижная работа, положение в обществе, собственная квартира. Он безумно любил Наташу. А вот его мать считала выбор сына очень неудачным. Еще за свадебным столом женщина пожелала сыну не лишиться из-за жены главного в жизни. Видимо, материнское сердце уже тогда чуяло беду. Со снохой она почти не общалась, а вот внучку, которая родилась через год после свадьбы, горячо полюбила. Родилась Мариночка в тот самый день и час, когда умерла ее прабабка Прасковья.

МАРИНА оказалась копией своей мамы — такой же шустрой, черноглазой и бойкой. Обожала отца, и тот посвящал ей все свободное время. Беда пришла в семью, когда девочке было четыре года. У Игоря случился обширный инфаркт сердца. После выписки из клиники его состояние с каждым днем ухудшалось. Наташа делала все, чтобы спасти мужа. Но через год второй инфаркт уложил Игоря на больничную койку. Доктора предупредили, что третьего ее муж не перенесет. Через два года так и случилось. На похоронах свекровь с ненавистью назвала Наташу черной вдовой. Оставшись без мужа, молодая женщина впервые задумалась о собственной судьбе. Похоже, что ее доля складывается так же, как у матери. Да ведь и покойная бабушка овдовела, когда ей было чуть больше тридцати, и больше замуж не вышла. Словно какое-то проклятье тяготело над всем родом, отпугивая или выживая из семей мужчин...

ПЕРЕЖИВ утрату, Наташа понемногу приходила в себя и понимала, что ей нужна опора в жизни, нужен муж, а растущей Марине — отец. Подруги знакомили женщину с завидными женихами, но ни один ее не устраивал. Именно в это время Наталья заметила за собой удивительную особенность — каждого мужчину она видела в каком-то цвете. Например, один казался ей серым, другой — коричневым, третий — черным. Но вот однажды к ним в организацию устроился новый сотрудник — Виктор. Едва он вошел в кабинет, как перед глазами Наташи что-то вспыхнуло ярким светом. Сердце забилось от радостного предчувствия и волнения. Через полгода влюбленные сыграли свадьбу. Подруги, которым она рассказала о своем даре, стали спрашивать ее совета при выборе второй половины.

НАТАША никогда не ошибалась. Одного взгляда на мужчину было достаточно, чтобы увидеть его и понять, можно ли поддерживать отношения дальше или сразу их разорвать. Например, жгуче-красные или оранжевые оттенки — признак распутства и похоти, зеленые и фиолетовые — вероломности и скрытой агрессии, серый цвет — слабости и безликости. Самые лучшие, по мнению Наташи, — теплые желтые, серебристые и голубые тона. Авторитет женщины стал непререкаемым в женском кругу.

А САМУ ее уже поджидала беда. На профилактическом осмотре у Виктора обнаружили рак легкого. Через два месяца тридцатилетнего мужчины, который никогда не курил и не пил, не стало. После похорон мать рассказала Наташе печальную семейную историю, которая все объясняла. Случилось это в тридцатые годы прошлого столетия, когда бабушка Прасковья была еще красавицей и комсомольской активисткой. Увела она мужа у лучшей подруги и женила на себе. За это подруга в сердцах прокляла всех женщин в роду Прасковьи, мол, чтобы им вечно вдовами ходить. После этого с горя наложила на себя руки. Уже вскоре ее проклятье сработало — овдовела Прасковья, лишились своих мужей три ее сестры. Эта же участь постигла и мать Натальи, и саму Наталью...

ВЫСЛУШАВ мрачную историю, женщина подумала о своей дочери: неужели и ее ожидает печальная вдовья доля? Опасаясь за будущее дочки, мать обратилась к знахарке. Та заверила, что именно на ней — третьей в поколении — должна закончиться сила проклятья, а потому за дочь можно не беспокоиться. После этого старуха подала Наталье ржавый нательный крестик и сказала, чтоб Марина носила его до самого своего замужества.

ЗНАХАРКА оказалась права. Марина вышла замуж и счастливо живет с супругом уже много лет. А вот Наталья замуж больше не выходила, хотя к ней не раз сватались.

ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ЧАСТО ОБЩАЮТСЯ С ЛОШАДЬМИ, РЕДКО БОЛЕЮТ ДИАБЕТОМ.

Чёрное море

Ёшкин кот!

ОНО ТРЕХСЛОЙНОЕ, И СЛОИ ЭТИ НЕ ПЕРЕМЕШИВАЮТСЯ.

Верхний слой — тот, которым мы любуемся, в котором купаемся и ловим рыбу, простирается от поверхности в глубину не более чем на 30 метров. Вода в этом слое богата кислородом и летом прогревается до 26°С. Большинство морских обитателей предпочитают именно этот слой. Но живут и ниже. Промежуточный слой занимает глубину от 30 до 150-200 метров. Здесь в воде тоже есть кислород, необходимый для живых существ, но она всегда холодная — не выше 7°С.

Ниже 150-200 метров и до самого дна абсолютно мертвая зона. Здесь никто не живет, потому что вместо кислорода вода насыщена ядовитым сероводородом. Запах тухлого яйца все помнят? Вот так пахнет сероводород. По некоторым подсчетам, его уже скопилось там около 3 миллиардов тонн. Плюс метан, которого тоже очень много.

По сути, Черное море — это единственное в мире море, у которого нет твердого дна. Во время знаменитого крымского землетрясения 1927 года слои Черного моря перемешались, сероводород с метаном уже выходили на поверхность. Тогда запах тухлых яиц чувствовался почти по всему побережью Крыма, а огненные столбы в море достигали 500 метров в высоту и до 2 километров в ширину. Это горели подожженные ударами молний (была гроза) сероводород и метан. Настоящий ад, по свидетельству очевидцев. Будем надеяться, что этого больше не произойдет никогда.

ЧЕРНОЕ МОРЕ — ЕДИНСТВЕННОЕ В МИРЕ МОРЕ, У КОТОРОГО НЕТ ТВЕРДОГО ДНА.

Кошмарики

ОДИН ДОМА...

В Республике Коми пятилетний мальчик спрыгнул с балкона третьего этажа с раскрытым зонтом. К счастью, медики не обнаружили у него серьезных повреждений. Малыш рассказал, что находился дома один и смотрел мультфильм, где герой прыгал с высоты с зонтиком. Мальчику это понравилось, и он решил попробовать. Родителей парашютиста привлекли к административной ответственности.

ПЫШНОЙ ГРУДЬЮ ПРИДАВИЛА...

В Кирове мужчина попытался выхватить сумку с деньгами у местной жительницы, но та оказалась не робкого десятка. Полнотелая дама повалила грабителя и пышной грудью придавила к земле. Вор истошно вопил, но так и не смог выбраться из-под внушительной женщины до приезда стражей порядка. «Заткнись, гад! — посоветовала потерпевшая налетчику. — Ты хотел у меня деньги забрать? А мне детей чем кормить? Жри землю!»

Приснись, жених, невесте...

Свою судьбу можно разглядеть не только по большим праздникам, но и в будни.

■ Незамужние женщины в ночь с воскресенья на понедельник, ложась спать, должны положить под подушку небольшую еловую ветку и сказать трижды: «Ложусь на понедельник, кладу в изголовье ельник, приснись тот мне, кто думает обо мне».

■ В ночь со вторника на среду во сне могут увидеть возлюбленного и дамы со штампом в паспорте. Речь идет вовсе не о мужьях... Да, в жизни всякое случается.

■ Ночь с пятницы на субботу тоже подходит для гадания на любовь. Перед сном причешитесь гребнем, затем положите его под подушку со словами: «Пятница, пятница, кто любит, тот приснится». Не показала пятница, поможет ночь с субботы на воскресенье. Перед сном трижды произнесите: «Понедельник со вторником, среда с четвергом, пятница с субботой. Воскресенье, какой мне сон приснится? Дай мне, Боже, того повидать, с кем век вековать».

■ Если же вам не хочется привязываться к какому-то конкретному дню недели, просто ложитесь спать на новом месте или в гостях.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ СОМКНУТЬ ВЕКИ И ПОГРУЗИТЬСЯ В ДРЕМУ, ПРОИЗНЕСИТЕ ВСЕМ ИЗВЕСТНЫЕ СЛОВА: «ЛОЖУСЬ НА НОВОМ МЕСТЕ, ПРИСНИСЬ, ЖЕНИХ, НЕВЕСТЕ».

Букет для любимой

Каждый день после работы спешу на причал и до темноты плаваю на своей парусной лодке. Однажды на берегу увидел мужчину в плаще и шляпе.

Он так пристально на меня смотрел, что стало не по себе. На следующий день наша встреча повторилась. И еще через день тоже. Мужчина как будто поджидал меня. Не выдержав, я подошел к нему и спросил: «Мы знакомы?» Но он не ответил.

Ночью я проснулся от шума дождя и ощущения чего-то страшного. В комнате появился светящийся силуэт — фигура в плаще и шляпе. Тот самый мужчина? «Помоги мне...» — послышался тихий голос. На голове зашевелились волосы. В кромешной тьме свечение потускнело и переместилось к креслу. Я был уверен, что никогда раньше его не видел. Такое лицо я бы запомнил! Схватил с тумбочки маникюрные ножницы и коснулся ими своей руки — больно! Значит, не сплю. И разговариваю с душой покойного! Того самого мужчины, что постоянно встречал меня на причале... «Тише... Души умерших любят тишину... Не суетись, меня видишь только ты, — прошептал призрак. — Лучше послушай. Я выбрал тебя, потому что ты тоже любишь море. Пятьдесят лет назад оно отняло мою жизнь — я не сумел вернуться на берег до начала шторма... Полвека ждал возможности показаться живому человеку, которому могу довериться... У меня есть одна просьба...»

Увидеть бестелесные облики можно лишь краем глаза. При прямом взгляде они исчезают...

Призрак рассказал, что при жизни его звали Алексеем, у него осталась невеста Соня, которая не верит в его гибель и все годы ждет. Каждый день выходит на берег моря, надеясь на возвращение любимого. «В цветочном магазинчике (мимо него ты идешь к причалу) я при жизни каждый день покупал любимой розы, — сказал дух. — Прошу тебя, купи и отнеси их ей от моего имени. И скажи, чтобы не грустила. Мы скоро встретимся — моей Софушке осталось жить полгода. Сделай это завтра. Я расскажу, как ее найти...» Призрак назвал улицу, описал, как найти дом, и сразу исчез...

Наутро я решил, что мне все это привиделось, что призраков не бывает, поэтому цветы их невестам я носить не буду. Иду привычным маршрутом к причалу и снова вижу мужчину в плаще. Он смотрел с такой мольбой и укоризной, что у меня сердце сжалось. Пришлось идти в цветочный магазин. Купил большой букет красных роз и отправился искать дом, указанный Алексеем. Я чувствовал себя героем абсурдной пьесы, но решил выполнить просьбу. Дом нашел сразу. Дверь открыла пожилая дама. «Здравствуйте. У меня поручение от Алексея, вашего жениха. Эти цветы для вас — от него». Старушка охнула и отступила в прихожую. Но тут же взяла себя в руки. «Я знала, что он даст о себе знать, — сказала хозяйка. — Проходите, пожалуйста».

Много лет она не могла поверить, что любимый погиб. А после моего рассказа поверила. И напросилась вместе пойти на причал. Там я снова увидел знакомого призрака. Он кивнул, улыбнулся и попросил меня выполнить еще одну просьбу — последнюю. «Уходя в последнее плавание, я оставил любимой письмо в нижнем ящике комода. За столько лет она не нашла его. Ты ей скажи об этом...» — и растворился в сумерках. София его не увидела и не услышала.

Через несколько дней я снова вышел на лодке в море. Внезапно поднялся резкий ветер. Начался шторм. Волна накрыла меня и потащила за борт. Захлебываясь, увидел, как мне в руки летит конец каната, — он лежал на палубе. Словно по волшебству он размотался сам собой. Я ухватился за него и выбрался! Даже лодку на плаву смог удержать. Уже на берегу, придя в себя, услышал знакомый голос: «Живи!» — и понял, что призрак спас меня в знак благодарности и пожелал долгой жизни. Надеюсь, так и будет.

Иван, Крым

В доме никого, кроме меня. И вдруг кто-то чихнул...

В половине третьего ночи я проводила мужа в командировку. Спать совсем не хотелось. Думаю, почитаю книжку. Тишина. Уличные собаки спят, кошки гуляют, а сын гостит у бабушки с дедушкой. Открыла все форточки и двери, чтобы прохлада шла в дом. Погрузилась в чтение и вдруг слышу, что в доме кто-то громко чихнул. Не отрываясь от книги, на автомате чуть не сказала «Будь здоров!». И покрылась мурашками — там же нет никого, я одна! Смешно и страшно.

Дом у нас непростой. С 1946 года в нем жила семья мужа — сначала прабабушка, потом бабушка, затем мама, а теперь вот мы. Получается, уже четвертое поколение. Вот как раньше строили, за 70 с лишним лет не возникла необходимость даже печную трубу поменять. И таких домов в нашем районе много. И в каждом мистические истории. Взять хотя бы наших соседей — молодую пару. В их доме когда-то жила бабка Руслана, которая в послевоенные годы делала на дому кустарные аборты. По слухам, она избавляла женщин от плода даже на больших сроках беременности. А «абортивный материал» прикапывала в огороде. Правда это или нет, не знаю, но отметила одну странность: у молодых долго не получается родить ребенка. Беременности вроде наступают, все анализы в норме, а потом раз — и замирает плод. В конце концов они нашли сведущую бабку. Та сразу сказала, что нужно уезжать из этого дома.

А на соседней улочке когда-то стоял большой камень с непонятными знаками. Потом камень кто-то убрал. Совсем рядом от места, где стоял камень, пробился ключик. Из него мы берем чистейшую воду. Интересные у нас места, своеобразные. И мне здесь комфортно живется несмотря на все странности.

С. Зеленко, Воронежская обл.

Рекомендуем

Цветок здравец обладает удивительным свойством становиться барометром духовного благополучия в семье. Если в отношениях между людьми не все в порядке, здравец начинает быстро вянуть. Если же в доме царит гармония, он буйно разрастается, а в начале весны расцветает небольшими густо-малиновыми цветами.

Цифры и факты

■ ЛИЗНУТЬ СОБСТВЕННЫЙ ЛОКОТЬ ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ ЧИСТО АНАТОМИЧЕСКИ.

■ ЛЮДИ ТРАТЯТ 2 НЕДЕЛИ ЖИЗНИ В ОЖИДАНИИ ЗЕЛЕНОГО СВЕТА СВЕТОФОРА.

■ ЕСЛИ ПОГАСНЕТ СОЛНЦЕ, ЗЕМЛЯ НАЧНЕТ ПОКРЫВАТЬСЯ ЛЬДОМ И ЧЕРЕЗ 45 ДНЕЙ ОКАЖЕТСЯ ПОД ТОЛСТЫМ ЕГО СЛОЕМ.

Приметы

■ НЕ ПЕРЕСЧИТЫВАЙТЕ В ВОСКРЕСНЫЙ ДЕНЬ ДЕНЬГИ ТРИЖДЫ — ИХ У ВАС БУДЕТ ВСЕГДА МАЛО.

■ НЕЛЬЗЯ, ЧТОБЫ ЗА ПРАЗДНИЧНЫМ ИЛИ ПОМИНАЛЬНЫМ СТОЛОМ СИДЕЛО 13 ЧЕЛОВЕК — ОДИН ИЗ НИХ ВСКОРЕ НЕПРЕМЕННО УМРЕТ.

■ ЕСЛИ НА ЧЬЕМ-НИБУДЬ ДНЕ РОЖДЕНИЯ ПОДЕРУТСЯ ДО КРОВИ, ТО ИМЕНИННИКУ НЕ БУДЕТ ВЕЗТИ ВЕСЬ ГОД.

Мой ангел-хранитель — кошка Маня

Пришла уставшая домой после ночной смены, поставила чайник на плиту, сделала бутерброды, присела возле стола и не заметила, как уснула. Вижу сон, будто возвращаюсь с работы, меня встречает на пороге кошка Маня и почему-то начинает кусать за ноги. Хватает зубами за подол юбки и громко мяукает. Она всегда так делала, когда была голодна. Я спешу на кухню за кормом, спотыкаюсь о коврик и падаю. От испуга просыпаюсь и вижу, что кухня вся в дыму. Задыхаясь, распахнула все окна, открыла дверь. Чайник на плите обгорел. Спросонья стала искать Маню и тут вспомнила, что она умерла три года назад. Вот так Маня спасла мне жизнь. Может, она стала моим ангелом-хранителем?

Н. А. Полищук, Ярославская обл.

Непрошеные гости

НИ С ТОГО НИ С СЕГО БЬЕТСЯ ПОСУДА, ЛЬЕТСЯ ВОДА, КОГДА КРАН ЗАКРЫТ, ПЕРЕМЕЩАЕТСЯ МЕБЕЛЬ...

Как понять, что в доме появились потусторонние сущности

1 Свет включается и выключается, двери открываются и закрываются. А еще мигает свет, сами собой перемещаются предметы и заводятся детские игрушки.

2 Очень часто люди, в домах которых обитают сущности, боковым зрением видят темные фигуры, которые словно просачиваются мимо. Но стоит перевести взгляд на них, как они исчезают.

3 Многие люди чувствуют, что кто-то прикасается к ним во сне или перед сном. Прикосновение может быть как легким и успокаивающим, так и грубым. Также сущности могут едва ощутимо подталкивать.

4 Бывает, что люди слышат необъяснимые шорохи, звуки, шаги, топот, когда остаются одни. Многие даже слышат обрывки фраз и свои имена. В комнате может появиться запах духов, но очень быстро улетучиться, словно его и не было.

5 Многие сталкиваются с тем, что неожиданно пропадают вещи, а через некоторое время оказываются на своих местах.

6 В домах с сущностями животные ведут себя неспокойно. Кошки могут по часу смотреть в одну точку, шипеть в пустоту, испуганно убегать из пустого коридора. А собаки — рычать и бросаться в пустоту.

Откуда берутся эти твари и что делать?

* Сущности в квартире могут появиться из-за негативной атмосферы в доме. Создают ее сильная зависть, жажда мести, проклятия, необоснованная злоба. Получается, что из-за слишком сильной концентрации негатива образуется портал в потусторонний мир.

* Нередко причина, по которой появляются сущности, кроется в предыдущих хозяевах. При покупке жилья лучше узнать заранее, не связаны ли с ним какие-то мрачные истории (трагическая смерть, убийство). Лучше перестраховаться и перед въездом пригласить священнослужителя, чтобы он прочитал молитвы и освятил жилье.

Видима — невидима?

Многие считают, что сущность обязательно должна показать себя. А если не показывает, значит, ее и нет. Но часто это всего лишь энергия. И материализуется не в просматриваемый образ, а проявляется действиями. Поэтому обращайте внимание на бьющуюся ни с того ни с сего посуду, льющуюся воду, когда кран закрыт... Если такое повторяется неоднократно, в доме что-то не так. Но не нужно бежать к знахаркам, бабкам-ведуньям, людям, занимающимся магией. Идите в церковь, поговорите со священником, покайтесь и причаститесь.

Тест для вас, мадам

Некрасивых женщин нет, есть лишь комплексы

1. Покупая обновку, вы всегда думаете, подчеркнет ли она фигуру, будет ли привлекательным декольте.
2. Среди мужчин вы чувствуете себя спокойно и уверенно.
3. Когда идете по улице, мужчины часто оборачиваются вам вслед (вы это знаете: проверяли).
4. В мужском обществе приятнее, чем в женском.
5. Вы носите обувь на высоком каблуке.
6. Любите фотографироваться.
7. Если вам понравился мужчина, вы можете смело поймать его взгляд и долго не отводить его.
8. Чтобы общаться с мужчинами, вам не обязательны слова.
9. Вы много смеетесь, у вас всегда ровное хорошее настроение.
10. Подруга ревновала вас к своему мужу или парню.
11. В незнакомой компании вы можете первой подойти к мужчине и познакомиться.
12. Всегда внимательно слушаете собеседника, у вас нет привычки перебивать его.
13. Знакомые часто хвалят вашу внешность или обаяние.
14. Вы никогда не высмеиваете мужчин.
15. Считаете, что лишний вес придает вам особое очарование.
16. Мужчины часто оказывают вам знаки внимания.
17. Вы не считаете себя умнее других.
18. Можете в разговоре дотронуться до руки мужчины.
19. Вам не трудно завести новое знакомство.
20. У вас нет желания подчинить себе мужчину.

ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

Каждый ответ «да» — 1 очко, подсчитайте общую сумму.

До 3 баллов. Привлекать внимание мужчин вы не умеете. Скорее всего, боитесь их и слишком зажаты. А ведь некрасивых женщин на самом деле нет. Есть такие, как вы, со своими комплексами, на обдумывание которых вы тратите слишком много времени.

4-10 баллов. Возможно, вы нравитесь мужчинам не сразу, но привлечь их внимание умеете. Причем не перегибаете палку, вовремя умеете отступить, чтобы впоследствии сохранить позиции. Вы умеете выбирать мужчин и сделать так, чтобы они выбирали вас.

11-20 баллов. Природа наделила вас беспроигрышным умением флиртовать, вы им всегда пользуетесь. Ничего нового для вас в любовной игре нет. Сами того не желая, вы привлекаете мужчин. Вопрос в том, надо ли вам это и не мешает ли личной жизни? Если всегда много поклонников, это не значит, что вы счастливы. Да, мужчинам вы нравитесь, но они так же легко и уходят от вас.

Зелёный чай

Выручай!

Китаянки и японки издавна используют зеленый чай как косметическое средство. Почему бы и нам не попробовать?

■ Если кожа лица все время красноватая или на ней проступают мелкие кровеносные сосуды, хорошо помогают маски из охлажденной заварки чая. Нанесите отжатую заварку на очищенную лосьоном кожу лица и покройте сверху смоченной в холодном настое чая марлей (в ней нужно заранее вырезать отверстия для носа и глаз). Держать такую маску надо 15-20 минут.

■ Лосьон для жирной кожи. В 1/2 стакана крепко заваренного горячего зеленого чая положите 3 ломтика лимона, прикройте стакан блюдцем, настаивайте 30-40 минут. Затем отожмите лимон вместе с цедрой, процедите. Лосьоном протирайте жирную и пористую кожу лица утром и вечером.

■ Полезно 1-2 раза в день после умывания протирать кожу лица кубиком льда из крепкого настоя зеленого чая. Залейте в форму для льда стакан процеженного охлажденного чая и поставьте на ночь в морозильник. Такой лед очищает, укрепляет сосуды, стимулируя кровообращение и препятствуя образованию морщин.

Как там, у них? *Не как у всех*

Это так сексуально?

В КАЖДОЙ СТРАНЕ СВОИ ПОНЯТИЯ О МУЖСКОЙ И ЖЕНСКОЙ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ И СЕКСУАЛЬНОСТИ.

* В Японии молодые люди обоих полов приходят в экстаз при виде кривых зубов. А если речь идет о торчащих в разные стороны клыках, то быть тебе первым парнем или девкой на деревне. Многие выстраиваются в очереди к стоматологам, чтобы получить специальные насадки на зубы , если они, к несчастью, ровные. Молодые жители Страны восходящего солнца уверены: улыбка во весь рот, забитый кривыми зубками, — мило и сексуально.

* Корейцы считают, что мешки под глазами делают их привлекательнее. Поэтому в тренде закачивать собственный жирок под глаза или покупать специальные полоски, которые оттягивают кожу, образуя мешки. Здесь это называется «улыбка глазами». И очаровывает она с первого взгляда.

В той же Южной Корее закадрить мужчину можно лишь лицом в форме сердечка — другие не котируются. Женщины, не страшась последствий, идут на то, чтобы им ломали кости подбородка, складывали по-новому, срезая лишние углы. После столь травматичной операции долго нельзя есть твердую пищу, да и личико сердечком начинает болезненно реагировать на любые изменения погоды. Но красота требует жертв.

* В Тегеране, недавно совершенно неожиданно превратившемся в столицу ринопластики, считается очень сексуальным просто носить... хирургическую повязку на носу. Даже если ты никогда не делал себе операцию.

* А вот в Китае абсолютно не понимают американок, которые жарятся на солнце или в соляриях, чтобы приобрести загар. Темный цвет кожи — это цвет бедности и тяжелого труда. В Поднебесной, чтобы понравиться, принято отбеливать кожу и наглухо скрывать ее от ярких солнечных лучей. Даже мужской крем после бритья имеет здесь отбеливающий эффект. Словом, «белоснежки» в Китае пользуются особым спросом.

* В некоторых районах Таджикистана девушки обязаны «носить» сросшиеся на переносице брови. Во-первых, считается, что это красиво. Во-вторых, эта красота приносит удачу и, соответственно, кучу женихов. Кому не повезло, дорисовывают брови косметическим карандашом или специальными тенями.

Пригодится

● Из-за жары кожа стала жирной, а поры расширились? Смешайте 1 стакан измельченных овсяных хлопьев с 1 ст. ложкой соды. Часть смеси разведите прохладной водой до консистенции кашицы. Наложите маску на кожу лица, оставьте на 10 минут. Снимите ватным диском, затем умойтесь. Процедуру повторяйте 2-3 раза в день.

● Лимонное молочко прекрасно смягчает кожу. Кусочек лимона залейте теплым молоком и оставьте в закрытой керамической посуде на 3 часа. Это лимонное молочко ватным тампоном наносите на предварительно очищенную кожу лица.

● Бальзам для огрубевшей кожи рук и локтей. Сок 1 апельсина смешайте с 1/2 стакана растительного масла. Нанесите тонким слоем на кожу рук и локтей плавными массирующими движениями. Оставьте на 5-10 минут. Если кожа чересчур сухая и потрескавшаяся, бальзам можно оставить на 30 минут.

Стихи наших читателей

НО СЕРДЦУ НЕ ПРИКАЖЕШЬ...

Хоть рученьки мои давно уж огрубели
И губы разучились целовать,
В душей моей давно метут метели,
Но сердцу не прикажешь не верить и не ждать...

С. Гончарова, Ставропольский край

В РАЗГАРЕ БАБЬЕ ЛЕТО

Еще деревья в зелени стоят
И солнца луч приятно греет щеку,
А по утрам над речкой стелется туман,
И птицы собираются в дорогу.
Начало сентября...
В разгаре бабье лето,
И в палисадниках цветов благоуханье,
Но желтый лист, над головой кружа,
Нам предвещает осени дыханье...

Н. Е., Краснослободск, Мордовия

В ХРАМЕ С МОЛЬБОЮ

Для Вики мужа попрошу,
Затем здоровья бабе Вале,
И чтобы травы не увяли,
Те, о которых напишу.
И чтоб страна моя при этом
Умела солнышком цвести,
И чтобы вся моя планета...
И вся Вселенная... Прости!..

А В ДОМЕ ДУШНО И ТЕМНО...

Послушно гнутся тополя,
И град жестоко ранит всходы,
Бушует ветер непогоды,
Водою залита земля.
А в доме душно и темно.
И, словно жалуясь: «Я вяну»,
Герань уставилась в окно
И тянет стебли — к урагану.

***

Пусть каждый день подарком будет,
Вещая праздник на Земле.
Когда помочь не в силах люди,
Я верю, Бог поможет мне.

Н. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Уроки стиля

Внешность не должна кричать: «Возьмите меня!»

Никого из мужчин не удержать ни красотой, ни стройностью, ни идеальным характером. Как женщине одеваться, если она рассталась с мужем?

Сколько случаев, когда мужчины уходили к менее красивым женщинам, чем их жены. Объяснить это нельзя. Это «химия». Невозможно понять, что движет человеком: страсть, желание перемен? А может быть, все понемногу. Что делать женщине, если она осталась одна? Прежде всего взять время на размышление, отдых и собраться с силами. Как одеваться в этот непростой период?

В первую очередь так, чтобы не возникало ощущения, что она находится в безумном поиске нового мужчины. Внешний вид не должен кричать: «Одинокая женщина желает познакомиться». Не должно быть в нем и намека: «Возьмите меня, не проходите мимо». Этого легко избежать. Как бы ни хотелось похвалиться своими весомыми достоинствами фигуры, обтянуть их, всячески подчеркнуть, не идите по этому пути. Избегайте провокационных нарядов — коротких платьев с цветными колготками и высокими сапогами. Особенно, если вам давно не 25 лет. В таком образе уже читаются строки из пьесы Эдварда Радзинского: «Я стою у ресторана: замуж — поздно, сдохнуть — рано...»

Александр Васильев, историк моды

С пигментными пятнами справится шиповник

Из шиповника, который растет у меня дома, делаю полезную и очень эффективную косметику. Накопилось уже много рецептов. Поделюсь несколькими самыми любимыми с читательницами «Айболита». Пользуйтесь с удовольствием!

■ Лосьон от пигментных пятен. Смешиваю 3 ст. ложки сока шиповника, 2 ст. ложки лимонного и 1/2 ст. ложки огуречного соков. Полученной смесью протираю лицо утром и вечером.

■ Отбеливающий лосьон. Завариваю 2 ст. ложки измельченных ягод шиповника 1 стаканом кипятка, настаиваю в течение часа, затем процеживаю. Добавляю к настою 1 чайн. ложку яблочного уксуса, перемешиваю и протираю лосьоном лицо.

■ Скраб. Смешиваю 1 ст. ложку перемолотых в порошок сухих семян шиповника с 1 ст. ложкой сметаны. Полезный скраб готов. Очищаю им кожу не чаще 2 раз в неделю.

Е. А. Городишенина, письмо с сайта

Побалуйте лицо виноградом

Всем, кто хочет продлить свою молодость, советую каждый день после вечернего умывания слегка распарить лицо горячим полотенцем, смоченным в растворе соленой воды (1 чайн. ложка поваренной соли на 1 стакан воды). Затем разрезанными пополам виноградинами (без косточек) помассировать лицо по массажным линиям. Не жалейте виноградин, берите новые, чтобы напитать лицо соком. Оставьте на несколько минут, и как только сок начнет подсыхать и стягивать кожу, смочите ватный диск в косметическом молочке и слегка протрите лицо. Для достижения видимого эффекта надо делать так в течение 10 дней.

И. Соколовская, Таганрог

■ НЕТ ЛУЧШЕГО СРЕДСТВА ДЛЯ ЭКОНОМИИ, ЧЕМ ЕДИНСТВЕННАЯ КРУПНАЯ КУПЮРА, КОТОРУЮ ВЕЧНО ЖАЛКО РАЗМЕНЯТЬ.

■ РАНЬШЕ ЗА 5 МИНУТ НА ПЕРЕМЕНЕ В ШКОЛЕ ПРОИСХОДИЛО БОЛЬШЕ ВЕСЕЛОГО, ЧЕМ ТЕПЕРЬ ЗА ГОД ЖИЗНИ.

Развеем сомнения — *Авторитеты дают советы*

Мыть или не мыть?

Брить или не брить? Красить или не красить? Об этом много написано, и все равно точного ответа никто так и не дает. Все точки над i расставляет кандидат медицинских наук, ведущий специалист Российской ассоциации трихологов Мария Александровна Чирченко.

— Чем чаще мужчина бреется, тем быстрее вырастают волосы? И если женщина бреет волосы на ногах, они становятся жестче и быстрее растут?

— На самом деле правда и то и другое. Волосы защищают кожу от бактерий и микробов. Когда вы сбриваете волосы, это настораживает организм, и он начинает работать в усиленном режиме на случай новой опасности.

— Если брить голову наголо, волосы потом будут расти густыми. Шевелюра увеличится в объеме?

— Тут все наоборот. На самом деле кому-то это действительно помогает, но научного подтверждения нет. Скорее всего, это зависит от особенностей организма каждого человека. Густые волосы передаются по наследству. Если предки были тонковолосыми, брей не брей — толстая коса не вырастет.

— Если брить волосы под мышками, будешь меньше потеть?

— Потеть будете так же, но запах пота будет не таким сильным. Волосы хорошо удерживают пот и запахи вообще, поэтому, если их сбрить, запах уменьшится.

— От перхоти помогают специальные шампуни?

— Любой шампунь от перхоти имеет временный эффект. Кроме того, кому-то они помогают, кому-то нет. Волосы привыкают к определенному шампуню, и если один сначала помогал, то неожиданно он может перестать приносить желаемый эффект. Поэтому лучше пользоваться шампунем от перхоти нерегулярно. Исчез с головы «снег» — нужно сделать перерыв. Вообще перхоть и себорея — это признак сбоя внутри организма. Возможно, что одним шампунем не обойтись и нужно обратиться к специалисту-трихологу. Перхоть — это грибок, который живет на коже головы. Но как только появляется благоприятная среда (например, жирная себорея), он начинает усиленно размножаться, появляется перхоть. Кроме того, каждая клетка проходит определенный цикл развития, который длится 28 дней. Перхоть появляется, когда цикл укорачивается в 2-3 раза. А белые чешуйки в волосах — это кусочки отмерших клеток.

— Шампунь придает волосам объем?

— Да. Существуют специальные шампуни, придающие пышность. Только не ждите какого-то удивительного эффекта. Если волосы были тонкими, они такими и останутся. Просто выглядеть будут пышнее.

— Краска для волос делает волосы послушными, придает им блеск?

— Только первое время. Через 2 недели блеск сойдет, а входящие в состав краски химические вещества скажутся на волосах отрицательно. Они станут более ломкими и подверженными воздействию окружающей среды. Чем чаще вы краситесь даже хорошими красками, тем больше ослабляете волосы.

Чтобы пятки были в порядке

Шершавую и загрубевшую кожу стоп сделать более гладкой помогут ножные ванночки.

* Смешайте в тазике с горячей водой жидкое мыло, 1 стакан молока, 2 ст. ложки морской или йодированной соли. Подержите ноги в ванночке полчаса.

* Контрастные ванночки помогут снять усталость в конце трудного рабочего дня. Приготовьте 2 таза — с горячей и холодной водой. В горячей воде держите ноги 2 минуты, а в холодной — 10 секунд. Делайте так несколько раз, заканчивая процедуру холодной ванночкой.

* С сухой кожей, натоптышами и слоящимися ногтями поможет справиться ванночка с содой и белой глиной. Возьмите 4 ст. ложки глины и 2 ст. ложки соды, перемешайте. Добавьте в ванночку с 2 л воды.

P. S. Делайте ванночки хотя бы 2 раза в неделю, а еще лучше через день. После процедуры нанесите на ступни крем для ног, иначе кожа так и останется сухой.

Цифры и факты

■ В СРЕДНЕВЕКОВЬЕ КРАСОТА СЧИТАЛАСЬ ПРОЯВЛЕНИЕМ ГРЕХОВНОСТИ.

■ КОРОЛЕВА ЕЛИЗАВЕТА I ЩЕДРО ПОКРЫВАЛА ЛИЦО БЕЛИЛАМИ, ЧТОБЫ СКРЫТЬ СЛЕДЫ ОСПЫ.

■ ВИКИНГИ УКЛАДЫВАЛИ ВОЛОСЫ С ПОМОЩЬЮ ПРОГОРКЛОГО МАСЛА.

Осенние рецепты красоты

■ К 0,5 л теплой кипяченой воды добавьте 2 ст. ложки калинового сока и 1 ст. ложку соли (лучше морской). Опустите в ванночку на 15-20 минут пальцы рук. Делайте такие питательные ванночки ежедневно в течение 2-3 недель. Кожа рук станет мягче, а ногти укрепятся.

■ Омолаживающий отвар из семян тыквы делает кожу гладкой и упругой. Очистите стакан сырых тыквенных семечек, измельчите их в ступке и положите в 1 л кипящей воды. Доведите до кипения и настаивайте 2 часа. Теплым отваром протирайте тело. Смывать не надо.

■ Чайную ложку сока хурмы смешайте с 1 ст. ложкой меда, одним желтком и 1 ст. ложкой любого растительного масла. Для густоты добавьте в смесь немного крахмала. Маска подходит для стареющей, вялой кожи.

Спортивное общество
Дальше всех от аза
Карликовый буйвол
Вымерший рыбоящер
Снесла курочка
Британский музыкант
Гангстер-легенда
Теплое течение тихого океана
Наказуемый почин
Пышногривая овчарка
Сладкий алкоголь
Внезапный страх
Пройдоха
Графство в Англии
Латвийский город
Певец из Турции
Крымский перешеек
Ощущение на языке
«Урожай» шерсти с барана
Вид лица спереди
Валюта в Караганде
Взрослое насекомое
Зауральский абориген
Желтая вокалистка из леса
Парное оружие к шпаге
Вид резиновой обуви
Покраснение от смущения
Грузовик из Чехии
Денежное взыскание
Сани оленевода
Подберезовик в народе
Вырезуб Каспия
Рыба с сильными челюстями
Декоративный водомет
Жемчужина Индии
Птица с ценным пухом
Придумал деда Мазая
Бани у древних римлян
Добыча шпиона
Поэтический факел
Маэстро мандража
Композитор из Зальцбурга
Лопатка каменщика
Шляпа джентльмена
Линия стульев
Офицер из станицы
Дядюшка, друг Фунтика
Детсадовская каша
Курорт вблизи Венеции
Жена Осириса
Передал дела Трампу
Трезво оценивает жизнь
Вскрытие бутылки
Армянская закуска из фасоли
Исполнитель на дуде
Соперники вигов
Гетера из романа Ефремова
Особь из ставридовых
Песок для чая
Воинственная дочь Зевса
Отъезд делегации
Колосящееся поле
Братья-авиаторы
Объективная реальность
Объект массажа
Клиника с младенцами
Делец, готовый надуть
Богач в «Бесприданнице»
Атака петуха
Словечко для лезгинки
Мастер зимних узоров
Нательный образок
Оправа для окна
Волга для Чингисхана
Пустая... сил
Похвала отличнице
Колода из магического салона
Арабская страна
Псевдоним Сталина
Медицинский дезинфектор
Бог ремесел у египтян
Приправа к пельменям
Разновидность бильярда
Всегда напротив верха
Угломер астронома
Цифра без палочки
Мухаммед для мусульман
Спела про электричку
Русское «будь что будет»
Пляжный сезон
Подводы в хвосте полка
Тундровый кулик
Африканская борзая
Актриса... Леждей

Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

На все случаи жизни

НАЛЕЙТЕ пищевой краситель в сливной бачок. Если в унитазе вода окрасилась, а смыва не было, значит, есть утечка. Отремонтируйте бачок, и расход воды уменьшится.

ЧТОБЫ избавиться от потертостей и царапин на мебели, налейте в емкость уксус и оливковое масло (1:1) и, смочив этой смесью мягкую тряпочку, потрите ею мебель.

ДВЕРНАЯ цепочка не будет попадать в щель между дверью и дверной коробкой, если прикрепить под ее нижним концом небольшой магнит.

ЗАПАХ влажности в квартире может пропитывать одежду, хранящуюся в шкафу. Чтобы избавиться от этой проблемы, сверните газету в шар и положите в шкаф — она будет поглощать влагу.

Животные в доме

Из старых джинсов можно сделать лежанку для домашнего питомца. Для этого достаточно набить их старыми тряпками или поролоном и свернуть калачиком. Джинсы хранят запах хозяев, и собаке или кошке будет очень приятно на них лежать.

Ваш любимец вернулся с прогулки... Чтобы почистить шерсть, дождитесь, пока она высохнет. Расстелите на полу лист газеты, усадите на него кошку или собаку. Вотрите в шерсть животного крахмал, а через 5 минут вычешите гребнем.

Выводим пятна с одежды

На одежде пятно от травы? Намочите его, посыпьте сахаром и оставьте на час, потом застирайте.

■ Чтобы убрать след от губной помады, приложите к пятну туалетную бумагу, а с изнанки несколько раз протрите пятно спиртом.

■ На рубашке пятна пота? Замочите ее в крепком растворе соли (1/2 стакана на 1 л теплой воды). Вещи должны полежать в нем часа 2, потом их нужно отжать и выполоскать в холодной воде. Пятна исчезнут.

■ Свежее пятно от кофе или чая поможет вывести обычная газированная минеральная вода и соль. Обильно полейте ткань водой и посыпьте большим количеством соли. Дайте высохнуть, затем смахните соль щеткой.

■ Пятна от апельсинов и других цитрусовых можно вывести с помощью горячего молока. Вскипятите его, налейте в емкость с таким расчетом, чтобы часть вещи с пятном можно было положить прямо туда и оставить на 20 минут. Затем вещь постирайте как обычно.

Кондиционер не только для стирки

Все мы знаем, для чего нужен кондиционер для белья при стирке. Но оказывается, ему под силу справиться и с другими проблемами.

■ Если бегунок заел и молния плохо застегивается, смочите ее кондиционером.

■ Кондиционер отлично подходит для мытья ламината. Разведите 1 колпачок средства в ведре с водой и вымойте этим раствором пол. Ламинат будет сверкать как новый!

■ Чтобы убрать кошачью или собачью шерсть с ковра, смочите губку в смеси кондиционера и воды (1:1), потрите загрязненные места и дайте высохнуть. Ковер станет мягче, и это облегчит работу пылесосу.

■ Кондиционер для белья поможет удалить небольшие загрязнения с кожаной куртки или сумки.

■ Смешайте в пустой бутылке кондиционер для белья с водой (1:4). Нанесите средство на салфетку и очистите оконное стекло. Затем отполируйте сухой тряпкой. Окно будет сиять от чистоты — и никаких разводов.

Пригодится

АРОМАТИЗАТОР ВОЗДУХА ДЕЛАЕМ ИЗ СОДЫ

Для его приготовления понадобятся 2 стакана соды, 1 стакан воды, любимые эфирные масла, силиконовая форма для льда, мелкой выпечки или конфет. В 1/2 стакана воды добавьте 3-4 капли любого эфирного масла. В соду потихоньку добавляйте ароматизированную воду, тщательно перемешивая. Полученную массу разведите простой водой до состояния густой сметаны. Выложите в формы и оставьте высыхать в течение 2-3 суток. Аккуратно извлеките ароматизаторы из формочек, и можно пользоваться.

P. S. Если хотите использовать ароматизатор в квартире или туалете, берите масла хвойных деревьев или эвкалипта. С особо неприятными запахами справляются масла цитрусовых.

КАФЕЛЬ В ВАННОЙ ЗАСВЕРКАЕТ!

Смешайте 1 стакан воды, 6 ст. ложек уксуса, 3 чайн. ложки лимонной кислоты, 1/2 ст. ложки крахмала (лучше кукурузного) и 1/3 стакана стружки хозяйственного мыла. Смесь нагрейте, помешивая, пока не растворится мыло. Остудите и влейте в бутылку с пульверизатором. Средство храните в холодильнике. Перед употреблением встряхните, побрызгайте на загрязненную поверхность и тут же вытрите тряпочкой. Самые стойкие пятна исчезают без следа, а глянцевые поверхности блестят как новые.

Учимся экономить

Выручает хозяйственное мыло

Экономить стиральный порошок мне помогает точный расчет: столовая ложка на килограмм белья. Еще здорово выручает хозяйственное мыло — любое светлое, из очищенных жиров. Высушиваю его на батарее или на открытом воздухе, натираю на мелкой терке, ссыпаю в банку и добавляю к порошку понемногу (из расчета 2:1). Больше трех месяцев одна упаковка порошка не заканчивается.

Лиана, КБР

Обед на работу всегда беру с собой

Есть у меня одно правило, которое помогает экономить половину бюджета на продукты. Я всегда беру с собой обед на работу. К примеру, салат в кафе за 100 грамм может стоить как полкило овощей, тарелка пюре — как 2 килограмма картофеля, тарелка каши — как полпачки крупы... Кроме того, домашняя еда сама по себе полезнее и вкуснее. Другой пример. Если дома делать салаты, бутерброды, пиццу самим, то это тоже обходится дешевле. Заказать суши у нас в городе на двоих хотя бы раз в месяц обходится в 1200 рублей, а за год это будет примерно 12 тысяч. Если делать самим, то экономия в 50% даст дополнительно 6000 рублей. Или поход в кафе, где заказ какого-нибудь картофеля на гриле обойдется в 200-300 рублей, а это 3 картофелины, разрезанные пополам. Как вам такое?

Борис, Волгоградская обл.

И деньги целы, и жене легче стало

Мы с женой, чтобы экономить на еде, делаем вот что. Составляем меню на неделю. Заглянув в него, планируем, какие продукты нужны нам на ближайшие семь дней. Закупаем все в оптовом магазине со скидкой. Мало того, что деньги экономим, так еще и жене легче жить стало. Не приходится больше ломать голову над тем, что бы такого приготовить сегодня. А это, в свою очередь, экономит ей время, нервы и силы.

С. И. Токарев, Саратовская обл.

О целебной силе пухового платка

И врачи, и народные целители рекомендуют использовать платки из козьего пуха при различных заболеваниях.

* Пуховый платок защитит от перегрева в зной и не даст замерзнуть в холода. Именно поэтому такие платки используют в качестве сухого компресса для лечения суставов.

* Для профилактики и лечения простуды полезно укутываться пуховым платком. При кашле его завязывают вокруг горла.

* При радикулитах и полиневритах платок полезно носить на пояснице.

* Сухое тепло, которое отдает козий пух, помогает в лечении лимфаденита и успокаивает ревматические боли в суставах. Им рекомендуют обматываться, если есть проблемы с почками.

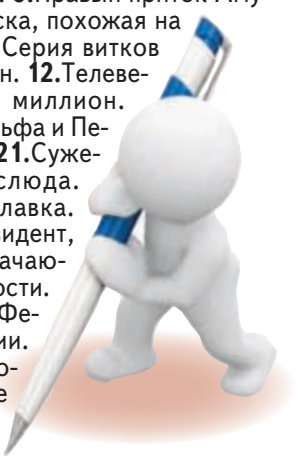
* Платки из козьего пуха — натуральное успокоительное средство. Мягкий пух массирует нервные окончания на поверхности кожи, расслабляет, улучшает кровообращение в капиллярах.

* В козьем пухе содержится ланолин, который входит в состав всех лекарств от аллергии и противовоспалительных препаратов. Пух способствует быстрому заживлению ран, переломов и не вызывает аллергии.

ОРЕНБУРГСКИЕ ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ из козьего пуха ручной работы
Заказывайте наложенным платежом:
Шали серые – 3500, 4600, 5300, 6000, 6500, 7500 руб.
Паутинки белые, серые – 3000, 3500, 4000, 4500, 5500 руб.
Палантин белый, серый – 2900, 3300 руб.
Косынка белая, серая – от 2000 до 4000 руб.
Ажурные изделия, фабричные, тонкие (проходят через кольцо)
Цвета: белый, серый, голубой, бирюзовый, сиреневый, розовый
Паутинки: 100х100 – 3500 руб., 120х120 – 4000 руб., 140х140 – 4500 руб., 150х150 – 5000 руб.
Палантины: 140х60 – 3500 руб., 160х70 – 4000 руб.
Доставка по России - БЕСПЛАТНО.
РЕКЛАМА 001044
460056, Оренбург, а/я 1990 АБ, т. 8 (3532) 63-30-11, 8-987-799-73-10
ИП Юшин Андрей Альбертович. 460056, Оренбург, ул. Всесоюзная, 5, ОГРН 304560935000184

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.**Знаток флоры. **7.**Платье на бретельках. **11.**Птенец пернатого детоносца. **13.**Повседневный уклад жизни. **14.**«Оскар» в мире музыки. **15.**Низкий сбор зерновых. **16.**Ценное стекло для вазы. **20.**Учебный квартал. **24.**Верх костюма-двойки. **26.**Охотник за кобрами. **27.**Персонаж «Мертвых душ». **28.**Беспрекословное... приказа. **29.**Соседка Черногории. **30.**Часть прямой линии. **32.**Неотразимый мужчина. **33.**Оптика театрала. **36.**Старинная мужская шляпа. **39.**Копченая колбаса. **42.**Часы обратного отсчета. **45.**Знаменитый алмаз. **46.** ... самосохранения. **47.**Шалость, проделка. **49.**Церковное проклятие. **52.**Трибун с луженой глоткой. **54.**Утеплитель куртки. **55.**Победа на выборах. **56.**Мужские духи. **57.**Марлон — голливудская легенда. **59.**Огрубевшая стамеска. **62.**Умелец, делающий табуреты. **65.**Родственница макарон. **66.**Резкий возглас вслед. **67.**Лифт для горняков. **68.**Полосатый накроватник. **69.**Церковная трибуна. **70.**Муза истории. **71.**Был откопан Суховым. **72.**Сказочная птица-певица. **74.**Обувка рыболова. **75.**Материал для панельных плит. **77.**Очень важный гость. **78.**Ее постигают, грызя гранит. **79.**Конный экипаж. **82.**Сапог на карте Европы. **85.**«Заботливая» акула. **86.**Пребывание в праздности. **87.**Компонент воздуха. **89.**Ядовитая трава. **91.**Еда для дорогих гостей. **92.**Сыграл Гошу-Гогу-Жору. **94.**Приятель, друг. **97.**Японский порт. **99.**В армии его не обсуждают. **100.**Ефим, завсегдатай «Аншлага». **101.**Царь, чьи муки вечны. **103.**Покрытие керамики и сырка. **105.**Роль Мягкова в «Иронии судьбы...». **107.**»Вдоль по улице ... метет». **108.**Шарики из фарша. **111.**Главный город Литвы. **113.**Царицын после 1925 года **114.**Рельефная картина на куске металла. **115.**Универсальный дверной ключ. **117.**Ее предел покажет ватерлиния. **120.**Актриса — «бедная Настя». **124.**Флотская блуза. **127.**Чилийская столица. **128.**Способ стрижки волос. **129.** Этот город Везувий засыпал пеплом. **130.**Кошачье завывание. **131.**Всходы для грядок. **132.**Тонкорунная овца.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **2.**Штат прерий и ковбоев. **3.**Сокровищница Земли. **4.**Бедствие египетское. **5.**Правый приток Амура. **6.**И трудовая, и зачетная. **7.**Доска, похожая на самокат. **8.**Игра с мячом-дыней. **9.**Серия витков балерины. **10.**Объединение крестьян. **12.**Телеведущий, что предлагает выиграть миллион. **17.**Убытки, потери. **18.**Золотой у Ильфа и Петрова. **19.**Государство в Африке. **21.**Суженый Джульетты. **22.**Кварц или слюда. **23.**Вред, от которого защитит булавка. **24.**Бумага древних египтян. **25.**Президент, убитый в Далласе. **29.**Судья, назначающий пенальти. **31.**Пояс для стройности. **34.**Элементарная частица. **35.**Поэт Федерико Гарсиа... **37.**Река в Норвегии. **38.**Аскорбиновая кислота. **40.**Поглощающее вещество. **41.**Отсутствие конкуренции. **43.**Врачебный вердикт. **44.**Несущая часть машины. **48.**Булка-восьмерка. **50.**Люк в окне. **51.**Жилище богача. **53.**Любитель музыки. **58.**Отечественная поп-певица. **60.**Мещанин по-другому. **61.**Бог в окружении муз. **62.**Табачок с грядки. **63.**Итальянский композитор. **64.**Тип изделия. **72.**Первая в оркестре. **73.**Клара-юмористка. **75.**Точеный столбик перил. **76.**Короткая ременная плеть. **80.**Легкая ссора. **81.**Ряд архитектурных подпорок. **83.**Чистка струей воздуха. **84.**Ученый, изучающий ДНК. **88.**Поселение кубанцев. **90.**Простенькая народная мелодия. **93.**Луч взамен скальпеля. **95.**Бог в индуизме. **96.**Прочная нить для упаковки. **98.**Ароматный плод-«шишка». **101.**Орудие для обработки волокна. **102.**Кормовая культура. **104.**Книга школьника. **106.**Моллюск с щупальцами. **109.**Под его дудку змеи танцуют. **110.**Штирлиц по советскому паспорту. **111.**Веселая в оперетте Легара. **112.**Теплый ворс толстовки. **114.**Агент Дзержинского. **116.**Комнатный цветок. **118.**Большой ларь с крышкой. **119.**Титул Таракановой. **121.**Снежный барс. **122.**Компания галдящих детишек. **123.**Приступы удушья. **124.**Проводник в Интернет. **125.**Кабанчик с хоботом в джунглях. **126.**Вождение за нос.



«Папа, куда бьёте?»

У соседа сгнили столбы на заборе, и забор упал. Решил он поставить железные столбы и натянуть сетку-рабицу. Попросил помочь зятя. В выходной день пришел зять. Сели, пообедали, обмыли начало работы. Вышли пьяненькие, выкопали первую яму, поставили железную трубу. Папа-тесть держит трубу, а зять взял кувалду, размахнулся — бу-бух! — тестю по рукам. Тот взвыл:

— Идиот, не видишь, куда бьешь? Иди держи, а я буду бить.

Теперь зять держит трубу, тесть размахивается — бах!

Зять заорал:

— Папа, куда бьете?

Тесть говорит:

— Все, хватит, в следующее воскресенье доделаем.

Ну работнички!

Анна Абрамова, Краснодарский край

Мамин хахаль

Моя соседка Валя сидела с дочкой в декрете. Однажды ей нужно было отлучиться по делам, и она попросила свекровь посидеть с дочкой. Через два часа возвращается — свекровь вся красная, дочка в слезах. Оказывается, сели они пить чай, и ребенок говорит: «Хахаль». Свекровь стала допытываться:

— Ну-ка, ну-ка, расскажи. Это пока папа на работе, к мамке хахаль ходит?

Пытала внучку битый час, но та только повторяла: «Хахаль, хахаль». Валя рассмеялась:

— Мама! Насыпьте дитю в чай сахар!

А. Абрамова, Краснодарский край

ЧЕЛОВЕК — ЕДИНСТВЕННАЯ ИЗВЕСТНАЯ НАУКЕ ФОРМА ПРОЯВЛЕНИЯ РАЗУМА, ЗАКЛЮЧАЮЩАЯСЯ В СПОСОБНОСТИ ВАЛЯТЬ ДУРАКА.

■ В КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЕ ЕСТЬ ЗАГАДКА. ОБИДИТСЯ — И ХРЕН РАЗГАДАЕШЬ НА ЧТО.

■ ОДИН НЕОСТОРОЖНЫЙ ЗВОНОК МОЖЕТ ПРЕВРАТИТЬ СПЯЩУЮ КРАСАВИЦУ В НЕВЫСПАВШЕГОСЯ МОНСТРА.

Рис. Валерия Тарасенко

А если я измерю?

Поехали как-то с мужем в село к родне. Сидим вечером за столом, свекор все сокрушается, что я подстриглась коротко, и в шутку говорит:

— Вот у нас на родине муж каждый год измеряет волосы жены. Если ему покажется, что длина недостаточна, он может себе еще одну жену взять...

Муж, свысока так:

— Слышала?

Я:

— Я тоже могу взять и коечто измерить! И если мне покажется недостаточным...

Супруг уткнулся в тарелку под дружный гогот братьев и отца.

Лариса Теплякова, Воронеж

Ехали медведи...

Один богатый американский бизнесмен приехал в Россию, чтобы поохотиться в русских лесах...

Очень ему хотелось удивить американских друзей рассказом о подстреленном медведе. Но в России все медведи на учете, очередь на несколько лет вперед расписана. Однако американец обещал за деньгами не постоять, поэтому фирма, занимавшаяся организацией охоты, срочно искала выход из положения. В каком-то цирке шапито нашли спившегося дрессировщика. Тот согласился за умеренную плату предоставить для этих целей циркового медведя.

И вот в погожий солнечный денек к лесу с разных сторон подкатили две машины. Из одной высадился американец с ружьем. Из другой кое-как выпихнули мишку.

Почуяв волю, мишка вздохнул полной грудью и стал весело скакать по лесу. Тем временем по лесной тропинке в направлении ближайшей деревни на велосипеде ехала почтальонша. Увидев медведя, бедная женщина громко закричала, бросила велосипед и дала деру. Американец услышал вдалеке шум и грохот и пошел на звук, спрятался за деревом и взял ружье наизготовку... И тут из кустов весело выехал мишка на велосипеде!

Американец пережил такой сильный шок, что не сумел нажать на курок. Его потом долго отпаивали виски. Зато было что рассказать по приезде в Америку.

РАССКАЗИК

Сын-первоклассник возвращается домой из школы 1 сентября и кричит на родителей: «Вы меня обманули! Вы все врали!» — «В чем дело, сынок?» — «Вы говорили первый класс, а там даже не эконом! Кресла твердые, столы из ДСП, шведского стола нет, аниматорша одна!»

Воскресенье — это день с повышенным содержанием понедельника в крови.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 30

По горизонтали: 1.Ботаник. 7.Сарафан. 11.Аистенок. 13.Обиход. 14.«Грэмми». 15.Неурожай. 16.Хрусталь. 20.Триместр. 24.Пиджак. 26.Змеелов. 27.Манилов. 28.Исполнение. 29.Албания. 30. Отрезок. 32.Красавец. 33.Бинокль. 36. Боливар. 39.Салями. 42.Таймер. 45.«Картье». 46.Инстинкт. 47.Проказа. 49.Анафема. 52.Горлопан. 54.Синтепон. 55.Избрание. 56.Одеколон. 57.Брандо. 59.Долото. 62.Столяр. 65.Лапша. 66. Окрик. 67.Клеть. 68.Матрас. 69.Амвон. 70.Клио. 71.Саид. 72.Сирин. 74.Сапоги. 75.Бетон. 77.Особа. 78.Наука. 79.Дрожки. 82.Италия. 85.Нянька. 86.Безделье. 87.Кислород. 89.Норичник. 91.Угощение. 92.Баталов. 94.Товарищ. 97.Кавасаки. 99.Приказ. 100.Шифрин. 101.Тантал. 103.Глазурь. 105.Лукашин. 107.Метелица. 108.Тефтели. 111.Вильнюс. 113. Сталинград. 114.Чеканка. 115.Отмычка. 117.Осадка. 120.Корикова. 124.Матроска. 127.Сантьяго. 128.Скобка. 129. Помпеи. 130.Мяуканье. 131.Рассада. 132.Меринос.

По вертикали: 2.Техас. 3.Недра. 4. Казнь. 5.Уссури. 6.Книжка. 7.Скейт. 8.Регби. 9.Фуэте. 10.Колхоз. 12.Дибров. 17.Ущерб. 18.Теленок. 19.Ливия. 21.Ромео. 22.Минерал. 23.Сглаз. 24.Папирус. 25.Кеннеди. 29.Арбитр. 31.Корсет. 34. Нейтрон. 35.Лорка. 37.Оркла. 38.Витамин. 40.Абсорбент. 41.Монополия. 43. Диагноз. 44.Станина. 48.Крендель. 50. Форточка. 51.Особняк. 53.Меломан. 58. Аллегрова. 60.Обыватель. 61.Аполлон. 62.Самосад. 63.Россини. 64.Артикул. 72. Скрипка. 73.Новикова. 75.Балясина. 76. Нагайка. 80.Размолвка. 81.Колоннада. 83.Обдувка. 84.Генетик. 88.Станица. 90. Наигрыш. 93.Лазер. 95.Вишну. 96.Шпагат. 98.Ананас. 101.Трепало. 102.Люцерна. 104.Учебник. 106.Кальмар. 109.Факир. 110.Исаев. 111.Вдова. 112.Начес. 114.Чекист. 116.Азалия. 118.Сундук. 119. Княжна. 121.Ирбис. 122.Орава. 123.Астма. 124.Модем. 125.Тапир. 126.Обман.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 28

Д		А		Я	С		К		К	О	Л	Л	И	
И		И	Н	И	Ц	И	А	Т	И	В	А		У	И	С
Н		Ж	О	Х		Ч		И		П	Е	Р	Е	К	О	П
А	З	И	А	Т		К	Е	Н	Т		О		О	Е		У
М		Ц		И	В	О	Л	Г	А		Н	А	С	Т	Р	И	Г
О	Б	А	Б	О	К		Г		Р	Д	Е	Н	И	Е		М	
				З	У	Б	А	Т	К	А		Ф	О	Н	Т	А	Н
Н	Е	К	Р	А	С	О	В		А	Г	Р	А		Г	А	Г	А
А		У		В		Т	А	И	Н	А		С	В	Е	Т	О	Ч
Р		Т	Е	Р	М	Ы								Р		Е	
Т	Р	У	С		О						М	О	Ц	А	Р	Т	
Ы		М	А	Н	К	А					А		И		Я		
			У		У						С		Л	И	Д	О	
Р	Е	А	Л	И	С	Т					Т	А	И	С		Б	
А		Ц		Г		О	Т	Б	Ы	Т	И	Е		Н	И	В	А
С	А	Х	А	Р		Р		Ы		Е		Р	О	Д	Д	О	М
К		А	Ф	Е	Р	И	С	Т		Л		О		Р	А	М	А
У	М	Н	И	Ц	А			И	К	О	Н	К	А			Е	
П			Н		И	Е	М	Е	Н		А		С	П	И	Р	Т
О	К	Т	А	Н	Т		О		У	К	С	У	С		Т		Р
Р		А		О		П	Р	О	Р	О	К		А	П	И	Н	А
К		Р		Л	Е	Т	О		О	Б	О	З		У	Л	И	Т
А	В	О	С	Ь		А	З	А	В	А	К		Э	Л	Ь	З	А

Гоните прочь осеннюю хандру!

ОВЕН Осень — время перемен. В жизнь возвращаются старые, давно забытые друзья, встреча с которыми порадует вас. И чаще общайтесь с детьми, причем по-дружески, на равных. Сами не заметите, как помолодеете душой и телом. Сны в этот период могут приоткрыть завесу тайны над близким будущим. Скорее всего, они окажутся приятными.

ТЕЛЕЦ Судьба готовит вам выкрутасы: возможны и приятные сюрпризы, и мелкие неприятности. Но отнеситесь к невзгодам с юмором — они станут смехотворными. Будьте внимательны к сердцу. В сезон дождей и холодов его защитят орехи и семечки. Самые «сердечные» — грецкие орехи. Достаточно съедать 8-10 штук в день. Устали? Погрызите семечки или орешки.

Беспокоят суставы? Смешайте 2 части камфорного масла с 1 частью сока чеснока. Натирайте смесью больные места.

БЛИЗНЕЦЫ Дни будут похожи друг на друга, в суете вы не успеете почувствовать радость жизни. Бегите от рутины в спортзал и на природу! Чего не стоит делать, так это заедать стресс пирожными. И еще чаще добавляйте в салат фиолетовый лук — в нем в 2 раза больше витамина С, чем в яблоках. А еще это хорошее противовирусное и бактерицидное средство.

РАК Стереть из своей жизни ничего нельзя, но дорисовать можно. Но помните: каждый сам рисует свою судьбу: один ломается, другой тупит, а кто-то затачивается и движется вперед... О здоровье: уязвимы почки. Чтобы предупредить обострение, заваривайте очищенные тыквенные семечки кипятком (1 чайн. ложка семечек на 1 стакан кипятка) и пейте как чай.

ЛЕВ Избегайте повседневной суеты, следуя принципу «торопись медленно». Старайтесь реже находиться в местах скопления людей — сейчас это особенно вредно для здоровья. Для профилактики простуды ешьте лук. А если уж подхватили насморк, разрежьте луковицу и вдыхайте ее аромат: нос сразу прочистится.

ДЕВА Гоните прочь осеннюю хандру! Вытаскивайте себя из заточения в четырех стенах и отправляйтесь в лес, в парк — куда угодно, лишь бы на улицу. И не забудьте захватить фотоаппарат, чтобы запечатлеть все краски осени. А еще справиться с осенней хандрой можно так: залейте 1 ст. ложку листа мяты перечной 1 стаканом кипятка, варите 10 минут на слабом огне и пейте по 1/2 стакана утром и на ночь.

ВЕСЫ Хорошо, когда в жизни есть человек, которому можно позвонить в любую минуту и получить поддержку. У вас есть такой? Поищите в своем окружении, и не обязательно среди родственников. В ближайшее время такое надежное плечо может пригодиться. А если, не дай бог, воспалится седалищный нерв, смешайте любой нутряной жир с растертыми в кашицу стручками горького перца (1:1), наложите на плотную ткань и прикрепите к больному месту на 5-10 минут.

СКОРПИОН Если вам кто-то скажет «до свидания», не паникуйте. Когда одна дверь закрывается, обязательно открывается другая. А еще наполните дом живыми цветами — разными, вкусно пахнущими. Поставьте маленький букетик возле кровати, на рабочий стол или там, где обычно завтракаете, — они будут поднимать настроение, наполнять новыми красками ваш день и напоминать об ушедшем лете.

СТРЕЛЕЦ Чем чаще вы будете говорить спасибо за все ниспосланные блага, тем больше новых возможностей обретете. Не забывайте благодарить и себя. В конце концов много получено благодаря вашим стараниям. Осторожнее со здоровьем! Не переохлаждайтесь, особенно если страдаете хроническим тонзиллитом или ларингитом. Если же застынете, на скорую руку приготовьте полоскание для горла: 1 ст. ложку меда и столько же ромашки залейте стаканом кипятка. Полощите горло после каждого приема пищи.

КОЗЕРОГ Куда вы сейчас повернете, туда и поплывет корабль жизни. Поэтому будьте мудры, не делайте резких движений, чтобы не сесть на мель. И следите за своим рационом. Имейте в виду: в шоколаде содержится кофеин — он не даст уснуть; острая пища вызывает изжогу, а алкоголь заставит ночью бегать в туалет. Для сладкого сна выпейте лучше теплого некрепкого чая с лимоном.

ВОДОЛЕЙ В вашей жизни есть ангел. Он помогает, в нужный момент подставляет плечо, ведет по жизни. Выведет и на этот раз, и вы сможете избежать неприятностей. О здоровье: самое время подналечь на морковный сок и тертую морковь. Они укрепят организм — в сезон простуд это очень важно. Достаточно съедать 1-2 моркови в день или выпивать 1/2 стакана свежевыжатого морковного сока.

РЫБЫ Судьба будет словно искушать вас. Но не идите на поводу у сиюминутных желаний — это чревато неприятностями. Берегите отношения с окружающими, иначе о них останутся только воспоминания. Чаще готовьте блюда из тыквы. Она поможет справиться с раздражительностью, усталостью. А это так важно в сезон осенней депрессии.

В следующем номере читайте:

- ✓ **Авторитеты дают советы** СЕРДЕЧНАЯ ПАУЗА ОПАСНА.
- ✓ **Советы офтальмолога** ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ.
- ✓ **Сам себе доктор** ПЯТЬ ПРИЗНАКОВ ТОГО, ЧТО АРТЕРИИ ЗАБИТЫ.

ЖЕНЬШЕНЬ – ПАНАЦЕЯ ОТ ВСЕХ БЕД

ВНИМАНИЕ!
ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ!
ВАШ ПОДАРОК:
«ЖЕНЬШЕНЬ – СИЛА ЖИЗНИ»

АЛФАВИТ ЗДОРОВЬЯ

Компания «Алфавит здоровья», реализующая натуральную оздоровительную продукцию из Алтая, приглашает к участию в программе по улучшению здоровья граждан и дарит всем желающим концентрированный биокомплекс обширного действия.

«ЖЕНЬШЕНЬ - СИЛА ЖИЗНИ».

ИП Филин Александр Сергеевич
ИНН: 571702288573 ОГРН: 318574900015104

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДО 17 НОЯБРЯ

1. позвоните по телефону горячей линии: **8-800-555-13-36** (звонок бесплатный)
2. назовите уникальный промокод акции **0523**
3. получите пробный курс «Женьшень-сила жизни» **СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО**

Доставка почтой России за счет организатора

Мы настолько уверены в качестве своего продукта, что предлагаем вам попробовать его совершенно бесплатно!

ПОДАРОК

Существует ли на свете средство, эффективное одновременно при нехватке железа и проблемах с сосудами, повышенном сахаре и половом бессилии, сердечно-сосудистых отклонениях и множестве других опасных недугов? Да, в основе такого средства лежит корень жизни – **женьшень**.

Сегодня ученые с уверенностью могут сказать, что женьшень **действительно продлевает жизнь, молодость и здоровье**. Он способен заменить многое из домашней аптечки, ведь его мощное целебное воздействие охватывает сразу все функции организма.

Природа создала **женьшень** настолько совершенным для пользы человека, что нашей основной задачей стала разработка оптимальной формы препарата на его основе для лучшего усвоения всех его полезных свойств. И такая форма была найдена! Мы разложили биомассу женьшеня на тончайшие наноструктуры, получив высокоэффективный витальный фитокомплекс **«ЖЕНЬШЕНЬ-СИЛА ЖИЗНИ»**.

Витальный комплекс «ЖЕНЬШЕНЬ-СИЛА ЖИЗНИ» взял от природы все, чтобы мгновенно изменить вашу жизнь к лучшему!

РЕКЛАМА 001169

Главный технолог-разработчик комплекса «Женьшень – сила жизни» Русских И.В.

* Акция действует с 17.10.2018 до 17.11.2018 г. Организатор акции ИП Филин А. С. Количество подарков ограничено. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве продукции, участвующей в акции, уточняйте по телефону.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **138553** экз. Заказ **1537**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 17.10.2018 г.
Подписано в печать 10.10.2018 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 157 553 экз. Объем 8 п. л.
16+